

PIELĘGNACJA STÓP ZIMĄ



Najbliższe miesiące to czas, w którym nasze stopy schowamy do butów, aby chronić je przed deszczem, śniegiem i mrozami. Nie jest to jednak powód, aby zapomnieć o nich aż do lata! O pielęgnacji i problemach stóp, szczególnie zimą, porozmawiamy z panią Karoliną Lorenc-Brylą, specjalistą podologiem z salonu 2B Beauty.

- Jak powinna wyglądać pielęgnacja stóp zimą?

- O stopy należy dbać przez cały rok, aby zawsze były w odpowiedniej kondycji.

Niezmiernie ważna jest stała pielęgnacja, gdyż zapobiega nadmiernemu narastaniu zrogowaciałego naskórka, który może powodować bolesne odciski i mody.

Zimą, ze względu na ogrzewanie, stopy są bardziej podatne na wysuszenie. Problem ten dotyczy szczególnie skóry pięt, która nie posiada gruczołów łojowych.

W takiej sytuacji wystarczy codzienne używanie preparatu do pielęgnacji stóp, najlepiej z mocznikiem. Idealnym dopełnieniem codziennej pielęgnacji jest profesjonalny zabieg w salonie kosmetycznym.

- Jak często należy wykonywać zabieg profesjonalnej pielęgnacji stóp?

- Zabiegi profesjonalnej pielęgnacji stóp zaleca się wykonywać co 4-6 tygodni, w zależności od indywidualnych potrzeb.

- Czy można samodzielnie, między zabiegami, usuwać zrogowacenia?

- Zdecydowanie odradzam wykonywanie tego typu zabiegów samodzielnie! Istnieje niebezpieczeństwo usunięcia zbyt dużej ilości naskórka, co w rezultacie może być bolesne jak i dać efekt odwrotny od zamierzonego i poęgować narastanie zmian. Trzeba pamiętać, że skóra stóp pełni również ważne funkcje ochronne, dlatego nie wolno nadmiernie usuwać zrogowaceń.

- Jak więc należy pielęgnować stopy między zabiegami?

- Preparatami do pielęgnacji stóp, które należy dobierać indywidualnie, w zależności od problemu. Ja zawsze po obejrzeniu stóp i przeprowadzeniu wywiadu dopasowuję odpowiedni środek. Niestety wiele kremów dostępnych na rynku nie nadaje się dla diabetyków, dlatego trzeba wybierać tylko te renomowanych firm. Osoby ze skórą potliwą powinny używać kosmetyków antyperspiracyjnych, za to osoby ze skórą suchą - natłuszczających. W każdym przypadku polecam konsultację z podologiem, który na pewno chętnie i fachowo doradzi w doborze odpowiedniego preparatu.

- Kiedy nie wystarczy zwykły pedicure?

- Gdy mamy do czynienia z odciskami, modzelami, pękającymi stopami czy wrastającymi paznokciami, zwykły pedicure nie jest wystarczający. Te problemy często wynikają ze zmian w budowie stopy. Do trwałego ich usunięcia niezbędne jest znalezienie przyczyny, wyeliminowanie jej oraz odpowiednie usunięcie powstałych zmian. Niestety kosmetyczki nie posiadają specjalistycznej wiedzy w tej dziedzinie. W takich przypadkach zalecam odwiedzenie gabinetu podologicznego, gdzie można uzyskać fachową pomoc.

- Kto powinien zwracać szczególną uwagę na stopy?

- Cukrzycy oraz osoby z zaburzeniami krążenia, gdyż oni są

najbardziej narażeni na problemy ze stopami i późniejsze powikłania. Te osoby powinny zachować czujność i w razie najmniejszych problemów ze stopami udać się do podologa lub lekarza. Uszkodzenie skóry może prowadzić do zakażenia oraz do niebezpiecznych powikłań.

- Czym różni się gabinet podologiczny od gabinetu pedicure?

- Po pierwsze pracują tam odpowiednio wykształcone osoby, które mają szeroką wiedzę z zakresu anatomii stopy, dużą wiedzę medyczną oraz potrafią pracować z osobami z grupy ryzyka, czyli cukrzykami, chorymi na hemofilie oraz reumatykami. Wiedzą, w jaki sposób pokierować pacjenta aby ustąpiły problemy.

Po drugie, gabinety te muszą być wyposażone w profesjonalne urządzenia oraz narzędzia. Muszą zapewniać odpowiednią sterylizację narzędzi i posiadać autoklaw medyczny (lub mieć do niego dostęp), który jest jedynym, 100-procentowo skutecznym sprzętem sterylizującym.

- Czy jeden zabieg podologiczny wystarczy?

- To zależy. Często, gdy problemy występują w wyniku nieodpowiedniej pielęgnacji, wystarczy jeden zabieg. Jeżeli jednak problem jest spowodowany zaburzeniami w budowie stopy, ważna jest stała współpraca pacjenta, zarówno z podologiem, jak i z ortopedą. Bardzo istotne jest, aby problemy usunąć do końca, a następnie stosować się do zaleceń podologa. Nie zapominajmy, jak ważna jest profilaktyka, również zimą, gdy stóp nie widać.

- Dziękujemy za rozmowę.

W każdy wtorek między 9.00 a 15.00 oraz w czwartek między 15.00 a 21.00, po wcześniejszym umówieniu się, zapraszamy na bezpłatne konsultacje podologiczne.



**Studio Urody 2B Beauty, ul. Łukowska 2B,
tel. 22 612-54-41; www.2b-beauty.pl
czynne: pon.-pt. 9.00-21.00, sob. 9.00-15.00.**