

Jak należy dbać o stopy – krótki poradnik

PAZNOKCIE

1. Nie należy obcinać paznokci zbyt krótko, ponieważ płytki paznokciowa pełni również funkcję ochronną. Paznokcie powinno obcinać się na długość opuszki palca.
2. Do skracania płytki paznokciowej najlepiej jest używać papierowego pilnika.
3. Paznokcie należy skracać na równo, nie zaokrąślać po bokach.
4. Używając pilnika należy opilać paznokcie w jednym kierunku.
5. Do usuwania skórek nie wolno używać specjalnych preparatów do ich rozpuszczania.

PIELĘGNACJA – MYCIE

1. Stopy należy myć w temperaturze poniżej 37°C
2. Stopy należy myć dokładnie, ale czas nie powinien przekraczać 2-3min. Nie wolno moczyć stóp (oznacza to, że nie należy trzymać ich w misce z wodą dłużej aniżeli 2-3 minuty).
3. Do masażu stóp nie wolno używać hydromasażerów
4. Po myciu należy osuszać stopy miękkim ręcznikiem.
5. Należy pamiętać o dokładnym osuszaniu przestrzeni między palcami.

PIELĘGNACJA – PREPARATY

1. Po umyciu nie należy smarować przestrzeni pomiędzy palcami kremami lub maściami.
2. Na skórę nieuszkodzoną należy stosować kremy nawilżająco-natłuszczające do pielęgnacji suchej skóry.
3. Na uszkodzoną skórę (skaleczenie, rana) nie wolno stosować maści.
4. Nie należy samodzielnie usuwać nawarstwiającego twardego naskórka.
5. W celu ogrzewania stóp nie można korzystać z termoforów lub butelek z gorącą wodą, wskazane jest wówczas założenie grubszych bawełnianych nieuciskowych skarpetek.

BUTY

1. Nawet po plaży nie wolno jest chodzić bosą.
2. W domu należy chodzić w zakrytych pantoflach na grubej podeszwie.
3. Po zakupie nowych butów należy stopniowo przyzwyczajać stopę przez codzienne chodzenie w nich przez 10-15min.

4. Najlepsze są buty z naturalnej skóry, bez szwów w ich wnętrzu.
5. Przy wystąpieniu otarcia, które wystąpiło po zakupie nowego buta, nie należy już dalej w nich chodzić.
6. Buty należy kupować wieczorem, kiedy stopa jest zmęczona.
7. Zawsze przed zakupem butów należy zmierzyć stopę, wykonać jej obrys na tekturowej kartce i włożyć do buta celem sprawdzenia czy obrys nie uległ zagięciu, jeżeli tak się dzieje, buty takie nie nadają się do zakupu.
8. Nie wolno nosić butów na gołe stopy.
9. Przed założeniem butów należy sprawdzić czy nie ma w nich ciał obcych (piasek, kamienie, drobne przedmioty)
10. Nie zaleca się chodzenia w butach na obcasie i z wąskimi „noskami”.

OWRZODZENIA

1. Stopy należy oglądać codziennie. Ważne, aby obejrzeć je z każdej strony oraz w przestrzeniach międzypalcowych.
2. O każdym nowo powstałym owrzodzeniu należy poinformować lekarza.
3. W przypadku obecności owrzodzeń opatrunki należy zmieniać zgodnie z zaleceniem prowadzącego lekarza.
4. Na opatrunek pokrywający owrzodzenie zakładamy jałowy gazik, który jest przytrzymywany przez bandaż. Bandaż mocujemy delikatnie, nie ściskamy go wokół stopy, jego koniec mocujemy za pomocą plastra do pozostałej części bandaża, nie przylepiając plastra do skóry.
5. Nie wolno samodzielnie opracowywać ran.

INNE

1. Należy wykonywać specjalne ćwiczenia zalecone w Poradni co najmniej 2-3 razy w tygodniu, ponieważ mają one istotny wpływ na zdrowie stóp.
2. Należy kupować skarpetki oraz pończochy wyłącznie z włókien naturalnych (bawełniane), natomiast nie należy chodzić w skarpetkach wełnianych, ponieważ podrażniają one stopę.
3. Jeżeli rany nie są obecne na stopach, ale w przeszłości występowały należy ograniczyć aktywność ruchową związaną z bezpośrednim obciążaniem stóp, ale nie unikać innej np. pływanie na basenie (jeżeli lekarz wyraża na to zgodę), ćwiczenia w pozycji leżącej.
4. Ważnym elementem uniknięcia powstania stopy cukrzycowej jest kontrola stężenia glukozy, ciśnienia tętniczego i dążenia do utrzymania prawidłowej masy ciała.
5. Palenie tytoniu może doprowadzić do wcześniejszego rozwoju zespołu stopy cukrzycowej.