

Senior u PODOLOGA

Osoby dojrzałe najczęściej zgłaszają się do gabinetu podologicznego z wrastającymi paznokciami, grzybicą lub nadmierną suchością skóry stóp oraz gdy dokuczają im odciski, modzele i nagniotki. Coraz więcej seniorów boryka się także ze stopą cukrzycową.



Niewłaściwie skracana płytko paznokcia i urazy mechaniczne bardzo często, o ile nie za wsze, prowadzą do zaburzeń wzrostu oraz deformacji płytki, co sprzyja jej wrastaniu w okoliczne tkanki. Do tego niewygodne obuwie z tworzyw sztucznych, wady postawy oraz nadwaga są przyczynami nadmiernego rogowacenia naskórka, powstawania zmian hiperkeratycznych (odcisków, modzeli, nagmiotków) oraz wrastania płytki paznokcia, powodując obrzęk i dolegliwości bólowe u osób w każdym wieku. U seniorów dochodzą do tego choroby ogólnoustrojowe, skutki uboczne przyjmowanych leków czy długotrwała antybiotykoterapia. Te dodatkowe czynniki osłabiają układ immunologiczny, co sprzyja zakażeniom grzybiczym stóp i paznokci.

Coraz częściej osoby w średnim wieku zmagają się z nieuregulowaną cukrzycą, która uszkadza naczynia krwionośne i nerwy obwodowe, co prowadzi do zmian w wyglądzie stóp oraz zwiększonej podatności na powstawanie urazów, owrzodzeń oraz trudno gojących się ran. Ta groźna w skutkach przypadłość, zwana stopą cukrzycową, nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań, włącznie z koniecznością amputacji kończyny.

Terapia w gabinecie

WYWIAD PODOLOGICZNY

– kompleksowe informacje na temat stanu zdrowia klienta, aby znaleźć przyczynę problemów ze stopami oraz wyznaczyć optymalny plan terapeutyczny. Zaczynamy od pytań dotyczących:

- przebytych urazów,
- problemów z paznokciami lub skórą,
- ewentualnych interwencji medycznych,
- przebytych złamań/ skręceń kończyn dolnych,
- chorób przewlekłych – cukrzycy, miażdżycy, zapalenia żył, nowotworów, nadciśnienia, neuropatii,
- aktualnej listy przyjmowanych le-

ków (niektóre mogą nieść niepożądane skutki uboczne dla stóp).

BADANIE PALPACYJNE – inspekcja stóp, staranna ocena każdego obszaru pod kątem zmian w kolorze, strukturze, ewentualnych obrażeń czy dolegliwości bólowych.

PIERWSZY ZABIEG – ukierunkowany jest na problem stóp, z jakim zgłasza się dana osoba, np. usunięcie zmian hiperkeratycznych, skrócenie paznokci, leczenie zmian skórnych, oczyszczenie wałów okołopaznokciowych lub wykonanie pełnego pedicure'u leczniczego. Ważne jest spisanie zaleceń do pielęgnacji domowej oraz zapisanie klienta od razu na kolejną wizytę (za 3-4 tygodnie), aby monitorować wynik zabiegu i opracować dalsze postępowanie.

Preparaty podologiczne

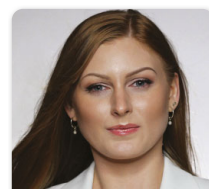
Te najlepsze powinny zawierać kombinacje składników aktywnych wykazujących wielokierunkowe działanie. A są to:

- lanolina (wygładza i natłuszcza),
- kolagen (przyspiesza regenerację),
- oleje z: drzewa herbacianego (działa przeciwzapalnie, bakteriobójczo, przeciwgrzybiczo), oregano (przeciwgrzybiczo i antyseptyczny), tymianku (blokuje rozwój bakterii), mięty pieprzowej (wspomaga regenerację), liści eukaliptusa (dezynfekuje, łagodzi ból, przyspiesza procesy gojenia), lawendy (łagodzi stany zapalne),
- mocznik (zmiękcza i nawilża).

Gabinetowe moce

Stopy nadmiernie suche. Zabieg rozpoczynamy dezynfekcją i zmiękczeniem naskórka. Następnie z wykorzystaniem specjalistycznych narzędzi i preparatów przystępujemy do:

- oczyszczania zmian hiperkeratycznych powstałych na skutek zwiększonego rogowacenia (skalpel, dłuto),
- wygładzania powierzchni skóry, przywracając jej naturalną miękkość (precyzyjnie dobrane frezy),



AUTORKA TEKSTU

Olga Różycka

kosmetolog, ze specjalizacją podologii. Adeptka specjalistycznych kursów i szkoleń z zakresu leczenia i profilaktyki schorzeń kończyn dolnych. Starszy specjalista kosmetolog w Face and Body Institute w Krakowie a także spec ds merytorycznych kilku marek kosmetycznych. Ogromną satysfakcję sprawia jej skuteczność prowadzonych terapii oraz zapewnianie komfortu swoim podopiecznym, co sprawia że nie przestaje się rozwijać.

” Ta groźna w skutkach przypadłość, zwana stopą cukrzycową, nieleczona może prowadzić do poważnych powikłań, włącznie z koniecznością amputacji kończyny.

Dolegliwości w obrębie stóp seniora najczęściej wynikają z:

- nieprawidłowego przycinania paznokci (zaokrąglania płytki i wycinania jej po bokach)
- naturalnego procesu starzenia się tkanek i skóry
- urazów mechanicznych i ich zbyt wolnego gojenia się
- noszenia zbyt ciasnego i niedopasowanego obuwia ze sztucznych materiałów
- znacznej nadwagi
- niedożywienia
- mimo widocznej otyłości
- chorób ogólnoustrojowych.

- delikatnego peelingu kosmetykami zawierającymi oleje (kokosowy i migdałowy) oraz np. wyciąg z nagietka o działaniu przeciwzapalnym i stymulującym procesy odnowy naskórka,

- masażu stóp maścią, w której składzie są lanolina, kolagen, oleje (np. migdałowy, z drzewa herbacianego, oregano) w celu nawilżenia, zmiękczenia i wygładzenia nawet bardzo suchej skóry.

Paznokcie wrastające i pourazowe. Za pomocą narzędzi (sonda i cążki) oczyszczam wały paznokciowe oraz delikatnie, precyzyjnie i stopniowo usuwam elementy wrastającej lub uszkodzonej płytki, redukując tym samym stan zapalny i dolegliwości bólowe. W przebiegu terapii mającej na celu skorygowanie i nadanie właściwego kierunku wzrostu paznokcia najczęściej wykorzystuję taśmy (tzw. tejp) podologiczne, klamry, tamponadę oraz opatrunki ze srebrem koloidalnym.

Grzybica paznokci. W tym przypadku kluczowe jest odpowiednie

przygotowanie płytki paznokcia. Dezynfekcja, zmiękczenie, a następnie usunięcie zmian chorobowych (czasem jest konieczność usunięcia paznokcia w całości) to pierwsze kroki terapii. Na oczyszczoną powierzchnię aplikuję specjalistyczne preparaty o działaniu przeciwzapalnym, przeciwgrzybiczym i odżywczym. Kombinacja składników aktywnych wspomaga zdrowy wzrost paznokci, zmniejszając ryzyko ponownego zakażenia.

Stopa cukrzycowa. Tu terapia jest złożona, a polega przede wszystkim na regularnym skracaniu i oczyszczaniu paznokci, usuwaniu nadmiaru zrogowaciałego naskórka, odcisków, miodzeli, nagniotków oraz stosowaniu specjalistycznych preparatów leczniczych i opatrunków odciążających. Konieczne jest, aby w przypadku wszelkich dolegliwości pacjent stosował w domu zalecone przez specjalistę preparaty. ■



PORADNIK DLA SENIORA



**TEGO UNIKAJ,
BY CHRONIĆ
SWOJE STOPY**

- Sztuczne materiały skarpet i rajstop ograniczają prawidłową cyrkulację powietrza, co prowadzi do nadmiernego pocenia stóp i nieprzyjemnego zapachu oraz stwarza komfortowe warunki dla rozwoju drobnoustrojów.
- Zbyt mocne ścieranie naskórka pumeksem i tarką uszkadza warstwę ochronną pięt, prowadząc do powstawania mikrourazów, otarć i pęknięć. Stopy stają się bardziej podatne na infekcje i podrażnienia.
- Długotrwałe stanie prowadzi do zaburzeń krążenia w obrębie kończyn dolnych, powoduje obrzęk, uczucie drętwienia, ból, a nawet może zwiększyć ryzyko żyłaków czy zakrzepicy.
- Ciasne obuwie prowadzi do wielu deformacji i dolegliwości bólowych, powoduje nadmierne rogowacenie naskórka, powstawanie odciśnięć, modzeli, otarć oraz zaburzeń wzrostu płytki. Ponadto ogranicza prawidłowe krążenie krwi, sprzyja nadmiernej potliwości, zwiększa ryzyko rozwoju grzybicy, powstawania obrzęków, dolegliwości bólowych czy uczucia zmęczonych stóp.
- Chodzenie boso zwiększa ryzyko urazów (skaleczenia, zranienia, stłuczenia). W miarę starzenia się organizmu skóra staje się mniej odporna na uszkodzenia. W rezultacie seniorzy są bardziej narażeni na kontuzje, zwłaszcza kiedy chodzą po nierównym podłożu.

Zbilansowana dieta jest niezbędna seniorom do funkcjonowania, a dla zdrowych stóp powinna być bogata w białko, witaminy (C, D, E), minerały (wapń, cynk) oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Wówczas zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego i procesów gojenia. A oto niezbędne elementy:

- białko – jego dziennie zapotrzebowanie wynosi 1,0-1,2 g na kg masy ciała, senior powinien czerpać je z chudego mięsa, ryb, jaj, nabiału, fasoli, soczewicy i orzechów. Te podstawowe składniki menu są także źródłem witaminy D i wapnia, niezbędnych do prawidłowej mineralizacji kości, co jest kluczowe w profilaktyce osteoporozy i zaburzeń stabilności stóp;
- witamina C – która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, procesy gojenia tkanek oraz produkcję kolagenu, znajduje się w owocach cytrusowych, natce pietruszki, jagodach, kiwi oraz warzywach kapustnych;
- witamina E i cynk – wspierające zdolność regeneracji tkanek i procesów gojenia, obecne są w olejach roślinnych, orzechach, pełnoziarnistych produktach zbożowych oraz migdałach;
- kwasy tłuszczowe omega-3 – w które bogate są ryby, orzechy czy oleje roślinne, wykazują działanie przeciwzapalne oraz zwiększają elastyczność naczyń krwionośnych, przyczyniając się do poprawy krążenia, także w stopach;
- prawidłowe nawodnienie (od 1,5 do 2 litrów dziennie) – pomaga utrzymać odpowiednią elastyczność skóry i tkanek, co pozwala zapobiec problemom skórnyom stóp.



**ZALECENIA
ŻYWIENIOWE
OD...
PODOLOGA**