

# Powszechny Program Profilaktyczny „Zdrowe Nogi”

STUDIO NATURAL bierze udział w Powszechnym Programie Profilaktycznym „ZDROWE NOGI”.

Program ten nakierowany jest przede wszystkim na promowanie najlepszych gabinetów, spełniających standardy europejskie w zakresie wyposażenia i przygotowania merytorycznego pracowników.

W ramach programu organizowane są szkolenia zapewniające wiedzę medyczną z zakresu: diabetologii, dermatologii, ortopedii i flebologii. Organizowane są również prezentacje różnorodnych zabiegów kosmetycznych, jak choćby zakładania klamer na wrastający paznokieć czy rekonstrukcji płytki paznokci.

## **Czym są Gabinety „Zdrowe Nogi”?**

Są to wyjątkowe gabinety! Pracują w nich ludzie, posiadający zaświadczenia o odbyciu szkolenia medycznego dla specjalistów ds. pielęgnacji stóp. To kosmetyczki i rehabilitanci, którzy potrafią w fachowy sposób zająć się stopami zarówno pacjentów zdrowych, jak i chorych.

Gabinety odgrywają dużą rolę w leczeniu dolegliwości stóp. Profesjonaliści w nich pracujący wykonują zabiegi związane z pielęgnacją stóp, a w razie konieczności kierują pacjenta do odpowiedniego lekarza specjalisty.

## **Jakie zabiegi wykonywane są w Gabinetach Zdrowe Nogi?**

Do niedawna zabiegi związane z pielęgnacją stóp ograniczały się do pedicure'u kosmetycznego: obcięcie paznokci i usunięcia zrogowiałego naskórka. Obecnie w dobrych gabinetach kosmetycznych wykonywane są również zabiegi lecznicze. Pacjenci korzystający z usług gabinetów cierpią na różnorodne problemy w obrębie stóp m.in. wrastające paznokcie, nagniotki (znane powszechnie jako odciski), modzele (nadmiar zrogowiałego naskórka na piętach, który utrudnia chodzenie).

**Wrastający paznokieć (unguis incarnatus)** - nadmierny wzrost boczny płytki paznokcia, powodujący odczyn zapalny ze strony wału paznokciowego. Dotyczyć może każdego palca, najczęściej jednak palucha. Główną przyczyną wrastania paznokci są zaburzenia mikrokrążenia w przebiegu różnych chorób naczyniowych,

jak i niewłaściwa technika ich obcinania. Zła pielęgnacja polega na zbyt krótkim obcinaniu paznokci, pozostawianiu ostrych lub postrzępionych krawędzi, czy zbyt głębokim wycinaniu bocznych krawędzi płytki. Wszystko to powoduje, że zmniejsza się odległość pomiędzy bocznymi wałami okołopaznokciowymi a paznokciem, co w efekcie powoduje zaginanie się jego bocznych krawędzi, i tym samym wrastanie. Ryzyko choroby zwiększa się także po urazach palucha i noszeniu źle dopasowanego obuwia.

Przyczyny dziedziczenia wrastających paznokci to: długie palce stóp, zaburzenia wzrostu paznokcia, szeroka czy zagięta płytka paznokciowa, taka jak w przypadku paznokcia z podwichniętymi brzegami czy paznokcia łyżeczkowatego.

**Wrastaniu paznokci** sprzyjają też zmiany ortopedyczne, takie jak: deformacje palców, paluch koślawy, wady postawy typu stopa koślawka, płaskostopie lub nieprawidłowa motoryka chodu. Nadwaga jest kolejnym czynnikiem sprzyjającym wrastaniu paznokci i co ciekawe może dotyczyć kobiet w ciąży.

Podstawowymi kryteriami pozwalającymi na rozpoznanie wrastającego paznokcia są: obrzęk, zaczerwienienie i bolesność wałów okołopaznokciowych. Początkowo ból stwierdza się przy dotyku, następnie występuje ból ciągły. W miarę wrastania paznokcia w otaczające tkani miękkie, pojawia się nasilenie zmian zapalnych i w konsekwencji może dojść do powstania zmian zwanych „dzikim mięsem”. Taki nie leczony stan może doprowadzić do zakażenia bakteryjnego i grzybiczego, a następnie zanokcicy.

### **Terapia na wrastające paznokcie**

**Klamra BS Quick** to klamra plastikowa, mocowana do paznokcia systemem klejonym. Znajduje zastosowanie w przypadku cienkich, łamliwych paznokci. W zależności od potrzeb, klamra może odkształcać płytkę paznokciową z jednej strony lub z obu. Zabieg jest bezbolesny

**Klamra VHO-Osthold Perfect** to trzyczęściowa klamra wykonana ze stali chirurgicznej, wynalazła ją Elwira Osthold-podolog z Erlangen w Niemczech. Jest to do tej pory najskuteczniejsza forma korekcji wrastających paznokci stosowana z powodzeniem nawet w najcięższych przypadkach.

### **Zalecenia domowe w przypadku wrastających paznokci:**

**Tamponada** jest nieodłącznym elementem klamrowania paznokci. Aplikacja cienkiego paska fizeliny wzdłuż wałów paznokciowych- w celu oddzielenia paznokcia od miękkiej tkanki wałów oraz zahamowania ich rogowacenia. Prawidłowe skracanie paznokcie: na prosto z lekkim zaokrągleniem bocznych krawędzi, nigdy nie za krótko, unikanie ciasnego obuwia, korekcja w przypadku deformacji stóp: ortezy lub indywidualne wkładki korygujące stopy dostępne w gabinecie podologicznym. Wrastające paznokcie to bardzo bolesny problem, z którym boryka się wiele osób. Do niedawna powszechnie stosowaną metodą

leczenia było chirurgiczne zrywanie paznokcia. Metoda ta jest jednak mało skuteczna, gdyż nie usuwa przyczyny, jest jedynie leczeniem doraźnym. Po odrośnięciu istnieje duże prawdopodobieństwo nawrotu dolegliwości. Istnieje jednak możliwość założenia klamry, która jest bezbolesnym sposobem leczenia wrastającego paznokcia. Przynoszą one natychmiastową ulgę, a ich działanie rozpoczyna się zaraz po założeniu.

Nie ma wielu przeciwwskazań do zakładania klamer: mogą być one stosowane u zarówno u dorosłych, jak i dzieci, a także u alergików czy diabetyków. Warto również wspomnieć, że ich zakładanie i noszenie jest bezbolesne, a sam wygląd - estetyczny.