

## Podologia Mobilna: Małgorzata Nawrot

PODOLOG - jest to specjalista, który pomaga utrzymać stopy w stanie zdrowia.

Jego praca polega na profilaktyce, pielęgnacji, diagnostyce, wykonywanie zabiegów lub terapii służących niesieniu ulgi pacjentom cierpiącym z powodu różnych procesów chorobowych w obrębie stóp.

Podolog po dokładnej ocenie stanu klinicznego kończyn dolnych i wywiadzie z pacjentem, dobiera odpowiedni zestaw zabiegów i środków pielęgnacyjnych.

Pozwoli to zmniejszyć lub wyeliminować zmiany patologiczne w obrębie stóp.

Osoby, które cierpią na takie schorzenia w obrębie kończyn dolnych jak:

- odciski,
- wrastające paznokcie,
- modzele,
- pękające pięty,
- kurczajki,
- grzybica skóry i paznokci,
- zespół stopy cukrzycowej,
- deformacje, zmiany zwyrodnieniowe stopy,
- pogrubiałe, zdeformowane paznokcie.

Podolog stosując odpowiednią terapię poprawi dyskomfort i często cierpienie spowodowane w/w schorzeniami.

**Profilaktyka podologiczna to zapobieganie chorobom i wadom stóp. Systematyczne badanie w szczególności osób dotkniętych chorobami takimi jak cukrzyca, miażdżyca oraz wszelkiego rodzaju wadami postawy pozwala uniknąć wielu powikłań.**

### ODCISK

Odcisk to obszar zrogowaciałego naskórka. Odciski powstają jako reakcja obronna skóry na miejscowy ucisk, w wyniku którego komórki rogowe są wgniatanie w głąb skóry, powodując silny ból. Problem odcisków najczęściej dotyczy osób z płaskostopem podłużnym i poprzecznym. Odciski najczęściej pojawiają się na: przodostopiu (okolice stawów śródstopno-paliczkowych), grzbietowej stronie palców (okolice stawów paliczkowych, zazwyczaj na małym palcu), między palcami stóp oraz sporadycznie w okolicy pięt.

- odciski powstają w skutek nieodpowiednio dopasowanego lub za małego obuwia,

- przy stałym, nadmiernym, punktowym ucisku na skórę stopy, przez co dochodzi do zwiększonego wytwarzania komórek rogowych.

Nieusuwane odciski są wgniataane coraz głębiej w skórę, powodując duży dyskomfort w postaci stałego bólu. Dodatkowo odciski mogą wnikać poza skórę właściwą i być przyczyną stanów zapalnych. Im wcześniej zgłosimy się do podologa, tym szybciej wyleczymy odciski.

Usuwanie odcisków w dużej części przypadków, nie usuniemy przyczyny jego powstawania. Stałe zmiany w układzie kostnym stopy będą predysponować miejsca stałego ucisku i drażnienia do ponownego powstawania odcisków. Dobre efekty terapeutyczne przynosi: zmiana butów na właściwe, wkładki ortopedyczne, stałe stosowanie indywidualnych odciążań lub amortyzacji, pielęgnacja stopy oraz stała opieka specjalisty.

Ilość zabiegów jest wprost proporcjonalna do okresu, jaki minął od momentu pojawienia się odcisków. Im dłużej zwlekamy z wizytą u podologa, tym trudniej usunąć odciski. Niestety to schorzenie jest często bagatelizowane przez pacjentów, dlatego rzadko kiedy udaje się pozbyć problemu podczas jednej wizyty.