

ZDROWIE I ESTETYKA STÓP

Ostatnimi czasy daje się zauważyć, iż coraz większą uwagę przywiązujemy do zadbanych stóp. To zadowalający prognostyk, niemniej oprócz koniecznej pielęgnacji ważny jest także efekt estetyczny.

Choć pielęgnacja stóp raczej nie podlega sezonowym wahaniom, to zwłaszcza w porze letniej wiele osób lubi, a nawet woli chodzić boso. W efekcie skóra stóp staje się wysuszona, popękana i bardziej zrogowaciała. Stopy dają wrażenie bardziej zaniedbanych, pomimo codziennego stosowania kremów pielęgnacyjnych. Chcąc wygładzić skórę, należy tuż po kąpieli wykonać specjalny peeling stóp. Cząsteczki szlifujące w tym peelingu są znacznie grubsze, więc dobrze usuwają nadmierne zrogowacenie, przygotowując skórę do dalszych zabiegów.

Obecnie istnieje wiele rodzajów kuracji stóp, a stosowane w nich preparaty dzięki zawartości niezbędnych składników odżywczych i substancji czynnych głęboko wnikają w skórę, co znacznie przedłuża okres wygładzenia. Preparat nakładamy na stopy, okrywamy ciepłym nakryciem i czekamy 15 minut. W domu z powodzeniem możemy stosować tę kurację na noc. Do pielęgnacji stóp świetnie nadają się kremy o działaniu dezodorującym i przeciwpotowym. Odświeżające lotiony i żele zawierające np. mentol, owszem - chłodzą, ale mniej pielęgnują. Dlatego też powinniśmy stosować je dodatkowo, przykładowo na zakończenie zabiegu pielęgnacyjnego, w przeciwnym razie mogą wysuszać skórę.

Zwieńczeniem pielęgnacji stóp jest piłowanie paznokci i, u pań, lakierowanie. Jeśli nie chcemy lakierować paznokci - można wykorzystać systemy poliestrowe, stosowane w kosmetyce paznokci u rąk. Używamy kremów polerujących i pielęgnacyjnych z dodatkiem substancji polerującej. Resztki kremu usuwamy wacikiem. Na koniec polerujemy paznokcie do uzyskania połysku przeznaczonym do tego olejkiem. Zabieg przynosi dobre wyniki zwłaszcza w przypadku deformacji, zmian powierzchni lub przebarwień. Spośród preparatów do pielęgnacji paznokci u rąk można wykorzystać także koncentraty regeneracyjne i lakiery niwelujące wszelkie nierówności powierzchni.

Uwaga - wrośnięty paznokieć

Różne są przyczyny i formy „wrastania” paznokcia. Często zdarza się, że niewłaściwe pielęgnowanie spowodowane błędną diagnozą pogarsza sytuację. Do zabiegów pielęgnacyjnych przystępujemy po ocenie formy i rozmiarów wrośnięcia paznokcia. Instrumentami do pedicure pracujemy bez nacisku, w miarę możliwości nie wywołując krwawienia. Należy też pamiętać o tym, że wrośnięty paznokieć nawet przy stosunkowo lekkim nacisku może sprawiać ból, dlatego wszelkie czynności wykonujemy z zachowaniem szczególnej ostrożności.

Paznokieć „podwinięty” to postać, która rzadko bywa bolesna, ponieważ ucisk wywołany podwinięciem jest równoważony na grzbiecie. Doświadczenie wykazuje, że w takich przypadkach błędem jest boczne nacinanie paznokcia, gdyż powstaje wtedy ostrze, które na skutek wzrostu paznokcia - naprawdę wrasta. Lepiej więc podwinięty - jeszcze niebolący - paznokieć lekko opiłować i dezynfekować. Natomiast w przypadku bolesnego podwinięcia paznokcia należy usunąć przyczynę bólu. Zabieg rozpoczynamy od ostrożnego sondowania obrąbka. Płytkę paznokciową skracamy i szlifujemy pilniczkiem do normalnej grubości. Po obfitym zmiękczeniu obrąbka i macierzy paznokcia w spirytusie mydlanym lub środku do zmiękczenia zrogowaceń, za pomocą pilnika lub czązek usuwamy zrogowacenia oraz ewentualne wyrośla. Założenie zabezpieczenia przed uciskiem trwale usunie przyczynę bólu. Ważne jest przy tym zachowanie dostatecznej swobody dla stóp od przodu, ponieważ przy paznokciach podwiniętych ucisk następuje od przodu oraz od grzbietu lub obwodowo.

Paznokieć wrośnięty to przypadek należący do najbardziej uciążliwych i najboleśniejszych dolegliwości stóp. Przeważnie zaatakowany jest duży palec, ale często także paznokcie na pozostałych palcach. Charakterystyczną cechą naprawdę wrośniętego paznokcia jest stan zapalny w obrąbku naskórkowym paznokcia. Rozpoczynając zabieg najpierw ostrożnie odsuwamy wał paznokcia i lekko sondujemy. Następnie czązkami przycinamy paznokieć i staramy się w miarę możliwości jednym cięciem oddzielić krawędź paznokcia. Trzeba pamiętać, iż każda bezskuteczna próba oddzielenia krawędzi paznokcia wywołuje silny ból. Dlatego niniejszy zabieg często wykonywany jest przy znieczuleniu miejscowym. Oddzielony odłamek paznokcia chwytny

szczypczykami i lekko obracając wyciągamy do przodu. Krawędź paznokcia prostujemy pilnikiem i wygładzamy. Potem obrąbek paznokcia starannie dezynfekujemy. Jeśli w trakcie zabiegu nie wystąpiło zranienie, zaleca się powtórny zabieg po upływie 14 dni. Należy też próbować doprowadzić paznokcie do normalnego wzrostu. Możemy to osiągnąć za pomocą odpowiednich szyn, specjalnej masy akrylowej lub dzięki protektorom. Zabieg ten wykonujemy w specjalistycznym gabinecie kosmetycznym.

W szczególnych przypadkach, jeżeli jest to wskazane, zaleca się usunięcie paznokcia, ale taki zabieg wykonać może już tylko chirurg. Wrośniętych paznokci nie należy usuwać przy pomocy preparatów rozmiękczających zrogowacenia.

Starajmy się pamiętać również o potrzebie leczenia zdeformowań stopy, mogących być przyczyną wrastania paznokci, noszenia odpowiedniego obuwia i pończoch. Żyjmy ze świadomością, że dobre samopoczucie zaczyna się od stóp!