



Polskie  
Stowarzyszenie  
Podologiczne

## STOPY W ROLI GŁÓWNEJ



- Czy zdajecie sobie sprawę z faktu, że mamy stopy?
- Czy wiecie, jak są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu?
- Dzięki stopom możemy się poruszać, biegać i pracować!
- Przestańmy wstydliwie ukrywać stopy w butach!
- Dolegliwościom stóp można zaradzić!
- Skorzystajcie z naszych porad!
- Systematyczna pielęgnacja, profilaktyka i pomoc specjalisty to sposób na zdrowe stopy!

### Zasady higieny stóp w warunkach domowych:

- Stopy myjemy codziennie mydłem, pod bieżącą, letnią wodą
- Po umyciu, dokładnie je wycieramy
- Szczególnie starannie myjemy i wycieramy przestrzenie między palcami
- Po umyciu, smarujemy stopy preparatem pielęgnacyjnym, chroniącym przed suchością lub nadpotliwością
- Skarpety i rajstopy powinny być wykonane z naturalnych włókien
- Paznokcie u stóp obcinamy wzdłuż linii łożyska (patrz: rys.), na długość wolnego brzegu ok. 1-2mm
- Delikatnie opilowujemy krawędzie paznokcia tak, aby nie drażniły sąsiadującej tkanki skórnej.



Regularnie oglądajmy stopy – to również część naszego ciała. Zwróćmy szczególną uwagę na otarcia, zgrubienia i zrogowacenia tworzące się stale w tym samym miejscu.

**Kosmetyki do stóp** – skóra wymaga pielęgnacji i używania SKUTECZNYCH przeznaczonych jedynie do stóp preparatów. Skutecznych, to znaczy zawierających składniki działające aktywnie na dany problem.

W przypadku suchej skóry zalecamy stosowanie kosmetyków nawilżających, najlepiej z moczniakiem. Moczniak silnie wiąże wodę w naskórku i przy systematycznym stosowaniu znakomicie przywraca skórze wilgotność, a co za tym idzie i elastyczność.

Zbyt sucha skóra traci swoją elastyczność i jest narażona na pękanie. Każde pęknięcie jest otwartą drogą do infekcji bakteryjnej, wirusowej lub grzybiczej!

W przypadku silnie pocących się stóp konieczne jest przestrzeganie zasad higieny oraz stosowanie środków ograniczających wydzielanie potu i usuwających przykry zapach (dezodoranty, antyperspiranty, kąpiele).

Kąpiele stóp powinny zawierać dodatki pielęgnacyjne o działaniu nawilżającym, ściągającym lub przeciwgrzybicznym (wyciągi roślinne, sól kopalna lub morską, olejki eteryczne). Najlepiej, gdy temperatura kąpieli jest zbliżona do temperatury ciała (ok. 37oC).

Nie zapominajmy o ciągle odnawiających się zrogowaceniach na stopie. Systematyczne stosowanie peelingów jest najłagodniejszą metodą ograniczającą ich powstawanie. Jeśli są bardzo rozległe lub przybierają postać odcisków i modzeli, najlepiej skorzystać z pomocy specjalisty (podologa lub wykwalifikowanej pedikiurzystki), który usunie je bezpiecznie i skutecznie.

Nie usuwajmy samodzielnie dużych zrogowaceń – nie zrobimy tego dobrze – zbyt głębokie ścieranie tarką lub ścinanie żyłką powoduje skutek odwrotny. Naskórek szybciej, intensywniej narasta i rogowacieje! Usuwanie ostrymi narzędziami może spowodować skaleczenie i infekcję.

Buty i płaskie podłoża, po których chodzimy, powodują, że mięśnie i ścięgna stóp za rzadko pracują. Gimnastykujemy stopy, np. chodząc na palcach i na piętach, podnosząc i przenosząc palcami stopy drobne przedmioty z podłogi, rolując stopą piłkę tenisową...

Jeżeli odczuwamy dolegliwości bólowe, zauważamy zmiany w wyglądzie skóry i paznokci lub w budowie stopy (np. zmiany kształtu palców) – najlepiej udajmy się do specjalisty stóp – podologa.



### Aby zachować w zdrowiu nasze stopy, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad:

- Prowadzić aktywny tryb życia
- Utrzymywać prawidłową wagę ciała
- Unikać przegrzewania lub wyziębiania
- Gimnastykować stopy w czasie pracy lub nauki
- Dbać o zachowanie właściwej pozycji siedzącej (nie podkurzać nóg)
- Odpoczywać z nogami uniesionymi do góry
- Nosić luźną odzież i wygodne buty, wykonane z naturalnych materiałów
- Nie zapominać o codziennej pielęgnacji stóp

### Wizyta w gabinecie

Decydując się na wizytę w gabinecie pielęgnacji stóp, zwróćmy uwagę na:

- Higienę w gabinecie – czy stwarza ogólne wrażenie czystego, czy pedicurzystka stwarza ogóle wrażenie czystej.
- Czy narzędzia, którymi wykonywane są zabiegi na stopach, były sterylizowane – nie bójmy się o to pytać, mamy do tego prawo!
- Czy podczas zabiegu stosowane są materiały jednorazowego użytku.

Pamiętajmy, że do gabinetów pielęgnacji stóp przychodzą osoby z różnymi problemami. Czasami mogą to być zmiany chorobowe (brodawki wirusowe, grzybica). Tylko restrykcyjne przestrzeganie zasad higieny, uchroni innych klientów przed możliwością przeniesienia infekcji i uciążliwego leczenia.

### Kupując buty skorzystajcie Państwo z naszych wskazówek!

- Decyzję o zakupie podejmujemy tylko wtedy, kiedy stwierdzimy, że buty są **dobrze dopasowane** do wymiarów stóp – liczenie, że buty za ciasne „rozchodzą się” może być złudne;
- **Obuwie powinno być dłuższe od stopy min 10mm**, bo w czasie chodzenia stopa pozornie „wydłuża się” i przesuwa się do przodu. Zbyt krótkie buty będą urażać palce, a nawet je deformować;
- Rozsądniej jest **kupować buty po południu** (zmęczone stopy mają większe wymiary);
- Dobrze jest **kilkakrotnie (2–3 razy) w ciągu dnia zmieniać obuwie**. To uaktywnia różne partie mięśni, wpływa korzystnie na zmianę pozycji całego organizmu, a ponadto pozwala na swobodne odparowanie potu z wnętrza obuwia;
- Należy **wybierać obuwie, którego cholewki są wykonane z materiałów naturalnych**, takich jak naturalna skóra lub materiały włókiennicze (z przewagą włókien naturalnych)
- Zwracać szczególną uwagę na **materiał, z którego wykonana jest wyściółka**, ponieważ to ona styka się bezpośrednio z podeszwową stroną stopy, gdzie znajduje się najwięcej gruczołów potowych. Informacje dotyczące materiałów z jakich wykonane jest obuwie można znaleźć na etykiecie, ulotce bądź opakowaniu;
- **Miękkie wyściółki (wkładki)** zapobiegać mogą powstawaniu bolesnych modzeli i nagniotków;
- **Elastyczne obuwie**, zginające się u nasady palców (na linii odpowiadającej linii stawów śródstopno-palczkowych), pomaga nam poruszać się bez nadmiernego wysiłku;



- **Obuwie z wąskimi czubkami i/lub na wysokim obcasie, przekraczającym 4cm**, powinno się **użytkować tylko okazjonalnie**. Chodzenie w takim obuwiu przez ponad 2 h dziennie przez kilka miesięcy, może spowodować deformacje przedniego odcinka stopy (zespół przeciężenia przodostopia, paluch koślawy, palce młotkowate), skrócenie ścięgna Achillesa;
- Ważna jest również grubość podeszwy – **grubsze, sprężyste podeszwy amortyzują mikrowstrząsy**, powstające w czasie chodzenia, zbyt cienkie podeszwy sprawiają, że odczuwa się wszelkie nierówności podłoża. Twarde podłoże sprzyja powstawaniu nagniotków i modzeli na stronie podeszwy stopy;
- **Komfort użytkowy obuwia możemy zwiększyć stosując odpowiednie wkładki np.:**
  - higieniczne (np. z węglem aktywnym, zapachowe, wykonane ze specjalnych materiałów łatwo pochłaniających pot) - jeżeli pocą się mocno stopy
  - sanityzowane – jeżeli występuje grzybica stóp
  - redukujące naciski na podeszwy stopy – jeżeli odczuwamy bolesność związaną z twardymi i cienkimi podeszwami
  - masujące – jeżeli chcemy pobudzić ukrwienie stóp i sprawić sobie trochę przyjemności
  - absorbujące wstrząsy w części piętowej – jeżeli dużo chodzimy po twardym podłożu, albo biegamy
  - ortopedyczne – jeżeli mamy takie deformacje stóp, jak zespół przeciężenia przodostopia, paluch koślawy, palce młotkowate, płaskostopie podłużne, koślawość lub szpotawość stępu
- **Wkładki zmniejszają wymiary wnętrza obuwia**, dlatego najpierw należy zaopatrzyć się we wkładki i potem, wraz z nimi, kupować buty;
- Przy zakupie obuwia dobrze jest **sprawdzić, czy we wnętrzu nie występują jakieś zgrubienia**, zakończenia nici itp., które mogłyby uwierać wrażliwe miejsca stopy, takie jak: okolica stawu palucha i piątego palca, podbicie, obie kostki, pięta;
- **Osoby chore na cukrzycę i reumatoidalne zapalenie stawów powinny zwracać szczególną uwagę na to w jakim obuwiu chodzą**. Musi ono być wykonane z bardzo miękkich materiałów, swobodnie obejmować stopę (nie może nigdzie uciskać), bez jakichkolwiek zgrubień we wnętrzu, a podeszwa powinna być dość gruba i elastyczna. Osoby, u których wystąpił zespół stopy cukrzycowej lub reumatoidalnej powinny dobrać obuwie zgodnie ze wskazówkami lekarza specjalisty;
- **Należy używać obuwia zgodnie z jego przeznaczeniem i wskazaniami ulotki informacyjnej** – do pracy, w pomieszczeniach zamkniętych, na spacerze, stosownie do pory roku i warunków otoczenia. Uchroni nas to przed kłopotami w przypadku składania reklamacji;
- **Trzeba koniecznie czytać ulotki dołączane do obuwia** – wiedza zawarta w ulotkach ułatwi nam prawidłowe korzystanie z obuwia i właściwą jego konserwację.



## Polskie Stowarzyszenie Podologiczne

Tekst opracowany przez członków  
Polskiego Stowarzyszenia Podologicznego:

- Izabella Piotrowska – Satin SGK ([www.satin.pl](http://www.satin.pl)),
- Maria Klamczyńska – kosmetolog, nauczyciel akademicki
- Magdalena Hafezi-Chojecka - podolog, ([www.podologic.org](http://www.podologic.org)).

Tekst na temat doboru butów przygotowały:

- Barbara Skrzyńska, Bożena Rajchel-Chyla  
Instytut Przemysłu Skórzanego. Oddział w Krakowie  
[www.ips.krakow.pl](http://www.ips.krakow.pl); email: [brajchel@ips.krakow.pl](mailto:brajchel@ips.krakow.pl)