

## Piękne stopy – zdrowe stopy

**Każdego dnia zmuszamy nasze stopy do ciężkiej pracy. To one dźwigają ciężar całego ciała! W wakacje pracują więcej niż zwykle, w końcu to czas wycieczek, wędrówek, spacerów.**

Lato wiele nam daje, ale też wiele wymaga: jeśli chcemy cokolwiek zwiedzić, coś ciekawego zobaczyć i nacieszyć oczy urodą świata, musimy się sporo nachodzić. Właściwie powiedzenie „wędrować, gdzie oczy poniosą” powinno brzmieć inaczej – to przecież stopy nas niosą pracowicie i niezmordowanie! Zadbajmy więc o to, by stopom było dobrze. Zapewnijmy komfort, wygodę i bezpieczeństwo. Odwdzięczą się



nam z nawiązką - a zadbane będą też lepiej wyglądać. W końcu lato to czas odsłoniętych stóp, warto, by były estetyczne.

## Sandałkowy szyk

W czasie upałów najchętniej zakładamy sandały, umożliwiające stopom wentylację. I dobrze, ale od warunkiem, że sandały są odpowiednio dobrane. Choć wygalają ładnie, w zasadzie niewskazane są sandały na całkowicie płaskiej cienkiej i twardej podeszwie. Jeśli podeszwa jest cienka i twarda, dobrze przenosi wstrząsy i nie amortyzuje stopy. Po dłuższym spacerze w takich butach będą nas więc bolały stopy, często także stawy skokowe – bo i na nie przenoszone są niezamortyzowane wstrząsy. O wiele zdrowsze są sandały o podeszwie nieco grubszej, gumowanej (aby nie była śliska) i „pofalowane” od środka – czyli o odpowiednio wyprofilowanym wnętrzu, w którym spoczywa stopa. Właściwy kształt podpira stopę tam, gdzie najbardziej potrzebuje ona

podparcia, wpierając ją tym samym w dźwiganiu ciężaru ciała oraz umożliwiając jej fizjologiczne ułożenie. W takich sandałach wędrówka nie będzie dla stopy męcząca. Dobrze też, jeśli sandały mają możliwość swobodnej regulacji pasków (taką zapewniają paski na rzepy), pozwalającej jak najprecyzyjniej dopasować sandał do

stopy. Zbyt ściśle zapięty sandał nie pozwala na swobodny przepływ krwi, zbyt luźno zapięty może „latać” na nodze – a to grozi nawet skręceniem kostki.

## Buty do wędrówek

Jeśli planujemy wyprawę dłuższą i bardziej wymagającą od wycieczki na lody, warto zabezpieczyć stopy obuwem stabilniejszym, niż sandały. Każda wyprawa w góry, do lasu czy przez pola, gdzie teren jest zmienny, nierówny i ewentualne pułapki mogą kryć się w trawie, wymaga zabezpieczenia a stóp obuwem zamkniętym,

pewnym, nieco usztywnionym. Sandał nie zapewnia stopie właściwego położenia i stabilizacji – ale nieco podwyższony but o wzmocnionych bokach już tak. Jak kiepskim pomysłem jest „terenowa” wędrówka w sandałach wie każdy, kto się na coś takiego poważył: wciąż wpadające do środka kamyki i piasek czy podrapane przez patyki i gałęzie boki oraz wierzch stóp potrafią zadbać o niezbyt miłe wspomnienia z wycieczki. Zamknięte, usztywnione buty są lepsze. Jeśli jednak jest ciepło, uwięzione w zakrytych butach stopy będą się czuły komfortowo tylko wtedy, kiedy o to zadbamy. Koniecznie założymy bawełniane, wchłaniające pot skarpety, najlepiej bezszwowe i ze ściągaczami, które nie utrudniają krążenia. Zanim jednak założymy skarpety, warto na skórę stóp zastosować specjalny antyperspirant do stóp. Zapewni im nie tylko uczucie suchości, zmniejszając ilość wydzielanego potu, ale też zneutralizuje

nieprzyjemny zapach, który po wycieczce w upalny dzień inaczej niechybnie by się pojawił. Dzięki antyperspirantowi będziemy mogli bez wstydu zdjąć buty po dotarciu na miejsce.



## Modzele i odciski

Obie te zmiany powstają, gdy często drażniony lub uciskany naskórek zaczyna się pogrubiać i powstają charakterystyczne narośle o żółtawej skórze. Modzele jednak stanowią jednolitą, pogrubiała zmianę na skórze, podczas gdy odciski mają rodzaj „centrum” – zgrubiały naskórkowy czop o kształcie stożka, zwykle położony pośrodku. Obie zmiany mogą boleć, choć zdecydowanie bardziej bolesne są odciski. A że powstają w miejscu, które jest często uciskane, to i często bolą. Co więcej, zarówno odciski, jak i modzele mogą pękać, co nie tylko brzydko wygląda, ale jest też źródłem dodatkowego bólu. W dodatku pęknięte miejsce łatwo zainfekować, może się więc rozwinąć stan zapalny. Dlatego lepiej jechać na wakacje bez nich! Ale by cieszyć się gładkimi stopami, bez bolesnych zmian, trzeba

zacząć pracować nad ich usunięciem nieco wcześniej. Możemy spróbować sami w domu: w każdej aptece kupimy specjalne preparaty, zawierające kwas mlekowy i kwas salicylowy. Regularne ich podawanie na skórę (ale tylko na tę zmienioną, oszczędzamy zdrową!) spowoduje zmiękczenie i złuszczenie zmian. Jeśli będziemy aplikować preparat dwa razy dziennie, powinny zniknąć w ciągu kilku dni. Jeśli jednak są duże, bolą lub mamy problemy z sięgnięciem do stóp, możemy poszukać pomocy pedikiurzystki, zajmującej się zabiegami leczniczymi. Usunie zmiany podczas jednej wizyty.

### **Tu pomoże wymrażanie**

Na basenie, w hotelowym pokoju czy korytarzu, na plaży –wszędzie możemy złapać wirusa, powodującego powstanie kurczajek. To małe, szarawe zmiany, występujące pojedynczo lub w grupach. Ponieważ kurczajki nie powstają pod wpływem podrażnienia naskórka, a są

efektem działania wirusów, nie możemy zapobiegać ich powstawaniu (choć możemy zniwelować ryzyko zarażenia, nosząc wszędzie kapki i unikając chodzenia boso). Często jednak mylimy je z odciskami, bo dolegliwości bólowe potrafią dawać podobne – zwłaszcza, jeśli umiejscowią się na podeszwach stóp, gdzie są przez cały czas urażane i ugniatane. Ktoś, kto miał taką kurczajkę wie, że każdy krok przypomina wtedy chodzenie po ostrych gwoździach... Na szczęście mamy dziś skuteczne sposoby na zwalczanie kurczajek: możemy je wymrażać (złuszczenie daje gorsze efekty). Dzięki innowacyjnej formie wymrażaczy do domowego użytku, można już przy jednej aplikacji usunąć kurczajkę skutecznie, ale bezpiecznie - wymrażając jej rdzeń. W ciągu kilku dni organizm sam pozbędzie się resztek po niej i pokryje jej miejsce zdrową skórą.

*Tekst został opublikowany w miesięczniku ofertowym Polskiej Grupy Farmaceutycznej*