**ΣΚΛΗΡΥΝΣΕΙΣ**

Λόγω συνεχούς πίεσης και τριβής, ο οργανισμός αμύνεται αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος. Στα σημεία αυτά τα κύτταρα του δέρματος αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται συνεχώς και να κερατινοποιούνται. Το αποτέλεσμα της πάχυνσης της κεράτινης στιβάδας του δέρματος είναι οι σκληρύνσεις και οι κάλοι. Σκληρύνσεις και κάλοι μπορούν να δημιουργηθούν στο πέλμα και σε άλλα σημεία των αρθρώσεων. Οι σκληρύνσεις δεν έχουν πόνο, έχουν μειωμένη αίσθηση αφής και τα σκασίματα που δημιουργούνται μπορούν να μολυνθούν από μύκητες και βακτήρια.

**Αίτια**

* Ανατομία ποδιών
* Στενά παπούτσια, ψιλοτάκουνα
* Περπάτημα ξυπόλυτος
* Λάθος περπάτημα, λάθος κατανομή βάρους
* Σωματικό βάρος
* Τραυματισμός
* Ραφές παπουτσιών
* Παπούτσια χωρίς κάλτσες
* Έντονες δραστηριότητες όπως άθληση-ορθοστασία
* Ηλικία
* Τύπος δέρματος
* Φαρμακευτική αγωγή
* Παθολογικές καταστάσεις π.χ αρθρίτιδα πτώση μεταταρσίου

**Αντιμετώπιση**

* Δεν αφήνουμε τις σκληρύνσεις μέχρι να προκαλέσουν πόνο
* Τις αφαιρούμε με την βοήθεια καταλυτικής με credo ή λεπίδες-νυστεριά και λειαίνουμε με διαμαντόφρεζες κουκουνάρια pod disk η ράσπα
* Προτείνουμε στον πελάτη κρέμα για σκληρύνσεις
* Άλατα για ποδόλουτρο
* Πάτους και
* Να φορ βαμβακερές κάλτσες και άνετα παπούτσια

Χάλα Ελισάβετ

Ποδολόγος