

I.

Ραγάδες - Σχισίματα πέλματος

πρακτικές ασκήσεις
ποδολογίας Δ' εξάμηνο (Ε/Θ)



2.

ορισμός

01	02	03
<p><i>Τι είναι.....</i></p> <p>Περιοχή νεκρού και συμπαγούς δέρματος, κιτρινωπού χρώματος με λευκό κέντρο που σχηματίζεται σε σημεία που εκδηλώνεται επαναλαμβανόμενη τριβή, πίεση στην παλάμη ή στο πέλμα.</p>	<p><i>Πως χαρακτηρίζεται....</i></p> <p>Οι λόγοι που μας καλούν να τους αφαιρέσουμε περάν του αισθητικού κομματιού αλλά και του πρακτικού (π.χ.σχίσσιμο καλσόν) ενδέχεται να καταστούν πύλη εισόδου σε μικροοργανισμούς, ιούς και βακτήρια ιδιαίτερα επικίνδυνα σε ανοσοκατασταλμένους και διαβητικούς ασθενείς.</p>	<p><i>Που εμφανίζεται....</i></p> <p>Εμφανίζονται συνήθως στα σημεία τριβών και ιδιαίτερα στη πτέρνα και τα μετατάρσια.</p>

3.

Τύποι ραγάδων

Σκληρές ραγάδες : ο πιο συνηθισμένος τύπος ραγάδων. Το δέρμα έχει σχιστεί, είναι ξηρό, ευαίσθητο και απολεπισμένο.

Μαλακές ραγάδες : συναντώνται συχνά σε άτομα που υποφέρουν από υπερβολική εφίδρωση (πχ. λόγω παπουτσιών που δεν επιτρέπουν στο πόδι να αναπνέει, λόγω παραμονής των ποδιών σε περιβάλλον με έντονη υγρασία, λόγω μυκητιασικής λοίμωξης). Εμφανίζονται ανάμεσα στα δάκτυλα ή στο πέλμα του ποδιού.



Αφορά...

Τα σκασίματα στις φτέρνες μπορούν να εμφανιστούν τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά, με τις γυναίκες να έχουν το προβάδισμα.



ΑΙΤΙΕΣ

Λάθος υποδήματα (ψηλοτάκουνα, στενά, πλαστικά)

Συνθηκες εργασίας (πολύωρη ορθοστασία)

Παχυσαρκία

Γήρας

Τραυματισμοί

Αλλοιώσεις από δερματικά νοσήματα

Κακοήθειες

Περπάτημα χωρίς παπούτσια ή σανδάλια

Φλεβικές διαταραχές

Ιστορικό αγγειοοιδήματος

Διαταραχές περιφερικών νευρών

Παθολογικές παθήσεις (αρθρίτιδα, ορμονικές δτχ)

Αφυδάτωση, έλλειψη φροντίδας και ενυδάτωσης

Κληρονομικότητα

Πλημμελής τήρηση κανόνων υγιεινής


Διαταραχές πέλματος και άκρων


Μυκητιάσεις


Σακχαρώδης Διαβήτης



06.

 Ζεστή-κρύα παραφίνη


 Τροχός-τροχολιθάκι

 Ειδική ράσπα

 Νυστέρι
GREDO

ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ΣΥΣΚΕΥΕΣ/ΥΛΙΚΑ

Βαμβάκι

 Κερατολυτικό προϊόν
ζελοφάν (προσοχή στην ούρια σε
διαβητικούς ασθενείς όχι πάνω απο
10%)

 Κρέμες ενυδάτωσης-Μάσκες



VIDEO DEMO

copy paste το link για το video

<https://youtu.be/B8XJQ1E9N70>



Προσοχή

αντιμετώπιση

- Σε σοβαρές περιπτώσεις σκασμένου δέρματος καθώς, λόγω των ανοιγμάτων, το δέρμα μπορεί να μολυνθεί.
- Όταν το άτομο έχει σακχαρώδη διαβήτη. Η ξηροδερμία προσβάλει το 40% των διαβητικών. Στους διαβητικούς ασθενείς, οι πληγές αργούν να επουλωθούν ενώ σε όσους αντιμετωπίζουν νευροπάθεια των άκρων, αυξάνεται ο κίνδυνος για διαβητικό έλκος των ποδιών.



09.

ενυδάτωση

Στα πρώτα σημάδια σκασίματος τα πόδια πρέπει να ενυδατώνονται με πλούσιες κρέμες και αλοιφές. Ο ποδολογος μπορεί να μας συμβουλέψει για την επιλογή του κατάλληλου προϊόντος. Οι κρέμες/ αλοιφές για τις σκασμένες φτέρνες περιέχουν συστατικά τα οποία θρέφουν και αναπλάθουν το δέρμα του πέλματος ενώ μαλακώνουν τις σκληρύνσεις και αποτρέπουν τη δημιουργία νέων.



09.

Απολέπιση

- Το τρίψιμο απευθείας στο στεγνό και ξηρό δέρμα, ειδικά αν εφαρμόζεται περισσότερη πίεση, μπορεί να τραυματίσει η επιδερμίδα, αυξάνοντας το αίσθημα της δυσφορίας και του πόνου.
- Αμέσως μετά την απολέπιση, εφαρμόζουμε την ενυδατική κρέμα ή αλοιφή, καθώς το δέρμα έχει μεγαλύτερη απορροφησιμότητα εκείνη τη στιγμή.
- Άλλα προϊόντα απολέπισης είναι τα ειδικά για τα πόδια scrubs και peeling.



09.

Υποδήματα, κάλτσες, βοηθήματα

- Επιλέγουμε τα σωστά υποδήματα
- Δερμάτινα και ανατομικά, που δεν ασκούν πιέσεις στο πόδι, κατανέμουν σωστά το βάρος και επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει.
- Κυρίως το καλοκαίρι, τα άτομα που εμφανίζουν συχνά σκασμένες φτέρνες, είναι καλό να αποφεύγουν να φορούν για πολλές ώρες ανοιχτά στη φτέρνα παπούτσια πχ. πέδιλα και σαγιονάρες. Αυτοί οι τύποι παπουτσιών δεν υποστηρίζουν τη φτέρνα και αυξάνουν την τριβή του δέρματος.
- Στα κλειστά παπούτσια, οι βαμβακερές κάλτσες προσφέρουν επιπλέον υποστήριξη στο δέρμα της φτέρνας και λειτουργούν προστατευτικά στην τριβή του δέρματος.
- Επίσης, βαμβακερές κάλτσες είναι καλό να φοριοούνται και αμέσως μετά την επάλειψη με την ενυδατική κρέμα/ αλοιφή πριν από τον ύπνο. Η τεχνική αυτή κλειώνει την υγρασία. Έτσι, κατά τη διάρκεια του ύπνου ενισχύεται η διαδικασία της φυσικής αναγέννησης του δέρματος.
- Ειδικοί πάτοι σιλικόνης/ πολυμερούς γέλης ή ορθοτικά βοηθήματα μπορούν να αποφορτίσουν το σημείο μειώνοντας τις ασκούμενες πιέσεις και να βοηθήσουν στην ταχύτερη επούλωση του δέρματος



09.

Άλλες συστάσεις

- Ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας. Η σωστή διατροφή μας παρέχει βιταμίνες και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για τη δομή και την άμυνα του δέρματος.
- Απογεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ και δεν ξεχνάμε να πίνουμε νερό!
- Πολύ καλές τροφές για την προστασία του δέρματος από την ξηροδερμία είναι και οι πλούσιες σε Ω-3 και Ω-6 όπως οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά ψάρια και τα πράσινα λαχανικά αλλά και οι τροφές με βιταμίνες Α και Ε.
- Η επίτευξη ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους μειώνει την περίσσεια πίεσης που ασκείται στις φτέρνες.
- Αποφεύγουμε την πολύωρη ορθοστασία, κυρίως όταν φοράμε ακατάλληλα παπούτσια.
- Ενυδατώνουμε το δέρμα μας με τα σωστά προϊόντα καθημερινά και καθ όλη τη διάρκεια του χρόνου.





OMNICUT



Να μην ξέχνα τον ποδολογικό του έλεγχο.

**Σύσταση πελματογραφήματος σε περιπτώσεις διαταραχών των
άκρων**

Ειδικά επιθέματα.

Θεραπεία υποκειμένων νοσημάτων.

Ερωτήσεις Πιστοποίησης

αποτελέσματα κεφαλαίου

Ερώτηση 1. Αναφέρατε τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση της παλάμης και του πέλματος.

Αποστειρωμένες βαμβακερές πετσέτες, βαμβάκι, απολυμαντικό δέρματος ή οινόπνευμα. Κερατολυτικές, λοσιόν, καλλυντικές κρέμες, μάσκες, πήλινγκ, παραφίνη.

Ερωτήσεις Πιστοποίησης

αποτελέσματα κεφαλαίου

Ερώτηση 1: Ποιες συσκευές/ές είναι απαραίτητες στην περιποίηση της παλάμης, του πέλματος

Τροχός: για στεγνό μανικιούρ, θεραπευτικό πεντικιούρ, γρήγορη αφαίρεση σκληρύνσεων, κάλων.

Ποδόλουτρο: για την περιποίηση των πελμάτων, peeling, μάσκα, χαλάρωση.

Παραφινόλουτρο: για θεραπεία παραφίνης που στοχεύει στην ενυδάτωση της παλάμης και του πέλματος.

Ερωτήσεις Πιστοποίησης

αποτελέσματα κεφαλαίου

Ερώτηση 1 Αναφέρατε εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση της παλάμης και του πέλματος.

1. Νυστέρι για αφαίρεση σκληρύνσεων (παλάμες/πέλματα).
2. Νυστέρι κοίλη σμίλη για αφαίρεση κάλων (παλάμες πέλματα).
3. Ράσπα για πτέρνες.
4. Τροχός με τα κατάλληλα τροχολιθάκια για αφαίρεση κάλων και λείανση σκληρύνσεων (παλάμες/πτέρνες).

Ερωτήσεις Πιστοποίησης

αποτελέσματα κεφαλαίου

Ερώτηση 1: Περιγράψτε τι ακριβώς είναι η σκλήρυνση της παλάμης και του πέλματος.

Περιοχή νεκρού και συμπαγούς δέρματος, κιτρινωπού χρώματος με λευκό κέντρο που σχηματίζεται σε σημεία που εκδηλώνεται επαναλαμβανόμενη τριβή, πίεση στην παλάμη ή στο πέλμα.

**Τελειώσαμε για
σήμερα !
ουφφφφφ**

