



Kapitola č. 22 – Nohy a pedikúra

Vážení přátelé,

ti z vás, kteří naše články čtou pravidelně, už ví, jak důležité je starat se o nohy. Spoléháme na ně celý život a tak nějak automaticky předpokládáme, že budou dobře „fungovat“. Ale dokážeme je odměnit a postarat se o to, aby v pořádku opravdu byly a svou práci odvedly?

Ti, kteří mají dům a auto, věnují spoustu práce, pozornosti a peněz opravám a péči o ně. Stejně tolik péče věnujeme i svým mazlíčkům. O něco méně péče už věnujeme svému tělu (většinou, až když nás něco bolí), ale nohy... ty jsou stále tak nějak na chvostu naší pozornosti. Jinak si totiž nedovedu vysvětlit, že stále ještě potkávám spoustu lidí, kteří svým nohám nevěnují ani pohled, natož pozornost.

Pojďme si tedy říci, co to pedikúra je, co nám může nabídnout a v čem nám může pomoci. Oslovili jsme dvě odbornice na slovo vzaté – paní **Lucii Veselou** ze salonu Lilac v Olomouci a paní **Alenu Brabencovou**, která má soukromou praxi v Jeseníku. Obě dámy jsou zkušené pedikérky a podělily se s námi o informace ze své praxe.



obr. 1: Rovnění srolovaných zarůstajících nehtů pomocí nalepovací BS/spange špony

Proč je pedikúra důležitá?

Je to součást zdravotnické prevence. Pravidelnou péčí se předchází onemocnění nohou a dolních končetin. Každý den ujdeme přibližně 6000 - 8000 kroků. Naše chodidla jsou vystavena každodenní námaze a brání se tím, že **pokožka tvrdne, rohovatí a bez nutné péče praská**. Nohy jsou většinou po celý den uzavřeny v neprodyšných, úzkých botách, potí se, **vznikají různé deformity, onemocnění nehtů, nehty zarůstají, vznikají meziprstní otlaky a kuří oka**. Pravidelně prováděnou pedikúrou tak můžeme odstranit vady, které při zanedbání vedou k trvalým obtížím a deformitám nohy.

V případě, že už je deformita vyvinutá (nebo vznikne následkem úrazu či nemoci), pomůže nám pedikúra také. Různé deformity a onemocnění nehtů totiž nelze často úplně odstranit a zbývá zde odborná pravidelná péče, která zabraňuje zhoršení těchto obtížných změn a zamezuje větším bolestem.

Co pedikúra nabízí?

Pedikúra - to není jen příjemné posezení a libé pocity z toho, že se o vás někdo stará. Pedikérka poskytuje kompletní péči o nohy:

- odstraní zrohovatělou kůži z chodidel
- ošetří otlaky
- ošetří kuří oka
- odborně ošetří zarůstající nebo deformované nehty (špony, protetika)
- poskytne rady ohledně péče o nohy v domácím prostředí.



obr. 2: Protetika (částečná) po úraze.

Jaké existují typy pedikúry?

Klasická mokrá pedikúra

- skládá se z relaxační koupele, odstranění zrohovatělé kůže pomocí skalpelu, úprava nehtů a odstranění kůžičky, krémování.

Kombinovaná pedikúra

- skládá se z relaxační koupele, odstranění zrohovatělé kůže skalpelem, úprava nehtů pomocí brusky, odstranění kůžičky, vyhlazení plosky nohou, krémování.

Suchá přístrojová pedikúra

- se provádí výbrusem frézky z vysoce kvalitních materiálů. Bruska pracuje ve vysokých otáčkách. Touto metodou je zaručena bezbolestnost a bezkrevnost celého ošetření. Zrohovatělá kůže je odstraňována fyziologicky přirozeným způsobem – broušením, při kterém nedochází k porušení integrity kůže. I ošetření nehtů pomocí přístrojové pedikúry je pečlivější a šetrnější, při řešení zarůstajících nehtů prakticky nenahraditelné. Tento typ pedikúry se doporučuje hlavně diabetikům.

Nedá se říci, který druh pedikúry je lepší. Někdo nedá dopustit na mokrou, někdo si vychvaluje suchou pedikúru. Nejlepším doporučením je asi vyzkoušet obě varianty a rozhodnout se podle svých pocitů ☺.

Pro koho je pedikúra vhodná?

Pedikúra je vhodná pro všechny věkové kategorie. Pedikérky za svou pedikérskou praxi řeší problémy diabetiků, pacientů s lupénkou, mladých lidí... ale i dětí, kde největším problémem je špatné stříhání nehtů, čímž z větší části dochází až k bolestivému zarůstání nehtíků. A máme tu i vzkaz pro maminky, aby se nestyděly a nebály oslovit pedikérku ohledně rady kolem dětských nehtíků a nožek.

Pedikúru je vhodné opakovat (vlasy si také stříháte pravidelně ☺). Doporučená návštěva je přibližně 1x za 5-6 týdnů, ale závisí to samozřejmě i na stavu vašich nohou, někdo potřebuje péči častěji.

Přestože je pedikúra vhodná pro všechny, asi **nejvíce problematickou skupinou** jsou **diabetici**. V minulém článku jsme si popsali syndrom diabetické nohy a důležitost předcházet jakýmkoliv problémům na noze (u diabetiků může i malá oděrka přerůst ve velký problém). Pacienti s diabetem by měli pedikúru navštěvovat 1x měsíčně.



obr. 3: Nalepená BS/spange špona na částečně zarůstající nehet

Jak poznáme dobrou pedikérku?

Dobrá a proškolená pedikérka je schopná většinu problémů vyřešit. Pokud se jedná o závažnější případy, spolupracuje s odborníky od dermatologa a chirurga, přes fyzioterapeuta, ortopeda a další.

A jak poznáme dobrou pedikérku na první pohled? Naprosto nezbytnou podmínkou pro zajištění kvalitních pedikérských služeb je hygiena. Povinnou výbavou pro pedikéry je sterilizátor, ve kterém se desinfikují nástroje. Je nutné, aby pedikér pracoval **pouze** se sterilními nástroji (např. jednorázovými čepelkami). Dobrý pedikér také při své práci používá jednorázové rukavice. Chrání tím tak nejen sebe, ale hlavně svého klienta. Výjimkou není ani používání ústní roušky, především u suché pedikúry, kdy se používají frézky, které nasucho obrušují ztvrdlou kůži.



obr. 4: Suchá pedikúra, odstranění otlaků a zrohovatělé kůže pomocí brusky.

A pár dotazů nakonec... pro obě pedikérky 😊

S čím se nejčastěji setkáváte?

Obě pedikérky se shodují, že ve své praxi nejčastěji řeší problematiku zarůstajících nehtů. Bohužel stále ještě spousta lidí neví, že tento problém lze u vyškolené pedikérky řešit bezbolestně. Tento problém pedikérky řeší dle stavu nehtu - tamponádou, podložním nehtů, v horších případech tzv. nehtovou šponou, která se aplikuje na povrch nehtu a pomáhá nehtu ve správném růstu.

Například aktivní nalepovací špony podofix® jsou inovativním způsobem, který odstraní všechny typy zarostlých nebo deformovaných nehtů. Dalším typem je například BS/Spange špona. Tyto metody korekce nehtů jsou vhodné téměř pro každého, včetně dětí a diabetiků. Účinnost metody potvrzuje

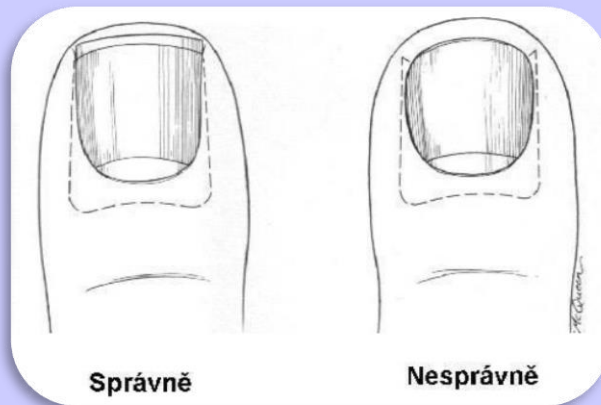
řada pacientů, pedikérů a podologů. Díky ní se totiž pacienti mohou vyhnout chirurgickému zákroku. Nástup účinku této metody je velmi rychlý a časově nenáročný.

Bolí to?

Aplikace je bezbolestná, jen v případě zánětu je okolí nehtu citlivější. S nehtovou šponou klient může fungovat bez omezení (sport, plavání atd.).

Co způsobuje zarůstání nehtů?

Za problémy zarůstání nehtů může hlavně nevhodná obuv, špatné stříhání nehtů, dědičná dispozice. Nehty se mají správně stříhat do rovna, ne do obloučku.



obr. 5: správný postup při stříhání nehtů na nohou

Dokáže pedikúra pomoci, když je nehet zdeformovaný?

Ano, pedikérky používají tzv. nehtovou protetiku - je to metoda, která se používá při deformitách nehtů, po úrazech apod. Speciálním přípravkem (k tomu určeným) se vymodeluje nový nehet.



obr. 6: Protetika - deformita nehtového lůžka z dětství díky špatně zvolené velikosti bot

A pár tipů na domácí ošetření...

Pedikúru je vždy lepší svěřit do rukou profesionála, ale i doma můžete o své nohy pečovat. Stejně jako například věnujete péči tváři nebo rukám, věnujte se i chodidlům. Nejlépe večer před spaním natřete nohy některým ze speciálních krémů. Je vždy lepší používat krémy vhodné na ošetření nohou, obsahují totiž speciální složky působící na kůži nohou.

Paní Veselá si například ve své práci oblíbila kosmetiku od německé firmy Gehwoll, jedná se o speciální kosmetiku na nohy (suchou kůži, praskliny atd.) a také pracuje s kosmetikou Cuccio, která krásně voní a ráda ji používá na wellness pedikúru a manikúru.

* * *

Tak, snad se nám podařilo ukázat vám, že pedikúra může být nejen příjemná procedura, ale může vám i pomoci v případě, že řešíte závažnější problémy u vašich nohou. Je vždy lepší využít služeb profesionála, který svou práci zná a může vám i poradit.

A ještě mi dovoluňte na závěr poděkovat za spolupráci oběma spoluautorkám článku – paní Lucii i paní Aleně. Poskytly mi nejen cenné informace ze své praxe, ale i fotografie a spolupráce byla úžasná. Děkuji, dámy!

A vám, milí přátelé, přeji příjemné chvílky na pedikúře a hladké nožky bez otlaků!

Váš Jiří Nežádal 😊

Spoluautorky článku:

Lucie Veselá, pedikérka, Salon Lilac Olomouc, www.lilac.cz

Alena Brabencová, pedikérka, Pedikúra Jeseník, www.masazepedikura.eu

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a degenerativní změny