

Jak dbać o swoje stopy?

Profilaktyka Zespołu Stopy Cukrzycowej

1.



Codziennie obejrzyj swoje stopy. Dokładnie, z każdej strony.

Jeżeli nie jesteś w stanie sam dojrzeć szczegółów, poproś bliską osobę.

Szukaj otarć, pęcherzy, drobnych ranek, odcisków. Zwróć uwagę **czy skóra**

nie jest zbyt sucha a pięty spękane, czy między palcami nie ma rozpadlin

i czy żaden z palców nie jest spuchnięty. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek nieprawidłowości

skonsultuj je w poradni specjalistycznej.

2.



Codziennie umyj stopy, po umyciu osusz je ręcznikiem.

Dokładnie i delikatnie **osusz zwłaszcza przestrzenie między**

palcami. Uważaj na temperaturę wody. Sprawdź ją ręką, zanim

zanurzysz stopę. Optymalna **temperatura wody to 37°.**

3.

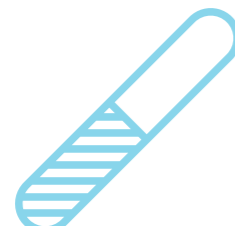


Zastosuj krem nawilżający skórę, np. z mocznikiem – posmaruj

całe stopy, **za wyjątkiem przestrzeni między palcami.**

Nie smaruj ran, jeśli występują!

4.



Paznokcie skracaj „na prosto” przy użyciu pilnika.

Najlepiej nie rób tego sam, poproś bliską osobę albo skorzystaj

z pomocy podologa. Podolog pomoże Ci również w bezpiecznym

usunięciu odcisków i modzeli.

5.



Nie chodź boso, nawet po mieszkaniu. Nie chodź również w samych

skarpetkach. Unikaj sandałów i kłapek. **Używaj tylko zakrytych butów.**

Twoje obuwie musi chronić Twoją stopę!

6.



Wybieraj buty z możliwością regulacji i stabilizacji stopy,

tj. sznurowane lub zapinane na rzepy. **Noś wkładki wykonane**

indywidualnie, na podstawie odcisku własnej stopy.

7.



Obejrzyj dokładnie swoje buty – czy ich kształt jest odpowiedni

do stopy, czy jest w nich dość miejsca na palce, czy są odpowiednio

szerokie, czy stopa się w nich nie przesuwająca? **Nie polegaj na tym,**

że wydają Ci się wygodne. Zawsze przed założeniem buta zajrzyj

do środka i sprawdź, czy coś do niego nie wpadło.

8.



Bądź aktywny, spaceruj codziennie, choćby po mieszkaniu.

Pamiętaj, aby założyć właściwe buty, a po spacerze

skontroluj stopy.

9.



Ćwicz regularnie stopy. Zginaj, prostuj, kręć kółka. Staraj się zachować

jak największy zakres ruchów palców i stawu skokowego.

10.



Pomyśl codziennie ciepło o swoich stopach. Zastanów się,

czy dziś zrobiłeś dla nich wszystko co powinieneś?