

ONLINE MAGAZÍN ČESKÉ PODOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI

PODOLOG



PODOLOG / 01 / ZÁŘÍ 2015



Úvodník



Milí přátelé,

mám milou příležitost představit Vám první číslo časopisu České podologické společnosti, který nese příznačný název **Podolog**. Rozhodli jsme se jej pro naše členy i laickou veřejnost vydávat v moderní internetové podobě. Tato forma je proti tištěné podobě méně nákladná, ekologičtější a zejména vždy ve stejné nezměněné kvalitě. Náš časopis je určen nejen odborníkům z oblasti preventivní a rekondiční péče o nohy – podologům, ale všem, kteří se zabývají péčí o nohy, a také široké veřejnosti, která hledá zajímavé informace.

Naše společnost je mladá, vznikla teprve před dvěma lety. Za tu dobu se nám však povedlo uskutečnit mnoho důležitých a pro rozvoj podologie v České republice a na Slovensku potřebných projektů. Vzděláváme zejména pedikéry, zdravotní sestry a fyzioterapeuty v dovednostech, které jsou pro odborný rozvoj v oboru podologie nutné.

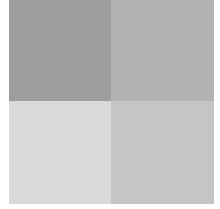
Jsme společností mladou a činorodou. To jsou základní pilíře kvalitní společnosti. Hnacímotorem je potom aktivita našich členů. Naši členové z České republiky a Slovenska se účastní vzdělávacích akcí, které se snažíme připravovat na základě dlouholetých zkušeností v oboru.

Poděkování patří zejména našim členům, vedení společnosti, firemním partnerům a dalším profesním osobnostem z příbuzných organizací, které s naší společností spolupracují.

Věřím, že se Vám první číslo našeho internetového časopisu bude líbit. Děkuji našim firemním partnerům za podporu.

S úctou
Jaroslav Fešar

PEDIKÚRA VČERA, DNES A ZÍTRÁ



Obor pedikúry zaznamenal v posledních letech řadu změn a inovací. Změnil se principiálně i pohled na způsob a kvalitu ošetření. Mnoho technologických postupů a novinek zasáhlo pozitivně do činnosti v daném oboru a pomohlo tím zkvalitnit a zdokonalit práci tak, aby významně přispěla k obnově zdraví a funkčnosti pohybového aparátu. Není možné, jak tomu bylo často v minulosti, chápat chodidlo jako samostatnou část lidského těla, na které se objevují určité specifické problémy a pouze ty řešit. V porevolučním období se vlivem přísunu informací ze zahraničí významně změnil pohled na nohu jako součást celého těla a neustále se prokazuje její přímý vliv na celý pohybový aparát. V dnešní době je známé, jak deformace

a změny na chodidle mohou způsobovat komplikace celého pohybového aparátu a tím sekundárně způsobovat další potíže jako jsou např. bolesti hlavy a migrény.

V minulosti tento typ pohledu na nohu není charakterizován tak jako v současnosti. Je nutné také přiblížit pohled na potřeby ošetření nohou. V předrevolučním období bylo pedikérské ošetření spíše nutností pro skupiny osob, které potřebovaly akutně řešit své problémy. Pedikúru osmdesátých a devadesátých let minulého století prováděly zejména ženy a pracovalo se pouze klasickým mokrým způsobem. Ošetření se doporučovalo zejména diabetikům, starším lidem, osobám se sníženou pohy-

blivostí či jinými zdravotními problémy. Neexistovalo nic, čím rozmazlujeme a hýčkáme naše klienty dnes.

Po roce 1989 se u nás významně změnil způsob ošetření nohou. V ČR do té doby byl veřejnosti znám pouze klasický (mokrý) způsob ošetření. V posledních letech, především přílivem moderních technologií, přístrojového vybavení i znalostí a zkušeností z oboru v EU, dochází ke změnám. Stále více pracovišť pracuje moderně, čistě, velmi šetrně a citlivě. U přístrojového způsobu ošetření je možno dosáhnout nejvyššího stupně kvality ošetření, bez jakýchkoliv rizik újmy na zdraví. Nepoužívá se zde ke změkčení kůže vodní lázeň, čímž se výrazně přispělo k vynulo-

vání možných podezření na kontaminaci kůže či nehtů. U přístrojové pedikúry není používáno ostrých, řezných nástrojů a tím je zaručený naprostý bezkrevný kontakt s ošetřovanou tkání. Není zde tedy porušována integrita kůže.

Na dezinfekci a dekontaminaci pokožky se u přístrojové (suché) metody používají nejvyšší kvality přípravky používané ve zdravotnictví. Je také možné detailněji se věnovat jednotlivým nehtům a s větší přesností, kterou umožňuje právě podologický přístroj, řešit některé problémy na chodidlech. Z uvedených důvodů je přístrojová pedikúra vhodná i pro rizikové či citlivé skupiny osob, např. diabetiky nebo těhotné ženy.

V posledních dvaceti letech v pedikérských provozovnách a centrech péče o nohy výrazně stoupla návštěvnost mladých lidí, kteří svým přístupem změnili pohled na prevenci v oboru péče o nohu. Také jsem zaznamenal zvýšený zájem o preventivně-nápravné ošetření mládeže do osmnácti let. Řada vyškolенých pedikérů seznamuje

své klienty s potřebou předcházet pozdějším problémům, provádí edukační činnost, doporučuje jak nejlépe pečovat o nohy a také například radí s výběrem bot. Mezi odborníky z pedikérské živnosti se stále více objevují muži. Provozovny moderních pedikérů se předhánějí ve špičkovém vybavení a nabídkách pedikérsko-podologických dovedností.

Pedikúru zítřka si představuji v ještě dokonalejších přístrojích, modernějších a vybavenějších centrech, dostupnějších pomůckách, větší spolupráci s lékaři a dalšími odborníky, větší autoritou a rozsáhlejšími kompetencemi. Předpokládám, že dalších deset let dnešní přístrojovou pedikúru technologicky nic nepřekoná.

V současné době se ošetření nohou provádí dvěma způsoby. Klasická, takzvaná "mokrá" metoda, se provádí mnoho let a zejména starším osobám není cizí. Provádí se tak, že se chodidla a nehty po namočení do vodní lázně upravují kleštěmi a zpravidla ostrými

nástroji. Pilníky a rašple přicházejí na řadu v průběhu nebo v závěrečném stadiu ošetření. Nakonec se chodidla ošetří vhodným krémem, případně se provede užitečná masáž. Přístrojová, takzvaná „suchá“ metoda, se provádí bez namáčení ve vodě a samotná úprava se provádí speciálním podologickým přístrojem. Nepoužívají se zde ostré, řezné nástroje a celé ošetření se provádí nejnovějšími technologiemi. Je také možné ošetřovat chodidla pomocí kombinace těchto dvou metod. Již několik let si našim trhu hledá místo přístrojová metoda s použitím vlhkého postříku během ošetření. Tento způsob je velice oblíbený u našich německých kolegů.

Ačkoliv patří obor pedikúra mezi řemeslné činnosti, jako jediný dlouhodobě významně balancuje na hranici služeb a zdravotnictví. Žádný jiný příbuzný obor není tak úzce spojený s medicínou. Řada problémů na nohách souvisí s poruchami některých orgánů, celkovými onemocněními, nedostatkem některých látek a prvků v těle, pohybovou aktivitou, typem zaměstnání, nesprávným obouváním a péčí o nohy, životním stylem nebo tělesnou hmotností. Moderní pedikér či podolog aktivně spolupracuje s odborníky z lékařských profesí, zejména s dermatologem, ortopedem, diabetologem a chirurgem.

Transformací a vzděláváním v podiatricko-podologické oblasti jsme dali našim odborníkům do rukou mnoho možností, jak zlepšit svoji nabídku, poskytovat nadstandardní a žádané služby a zejména se odlišit od levné konkurence. Dnešní pedikér-podolog se zabývá rovnáním zarůstajících nehtů, nehtovou protetikou, vyše-třováním nohou, zhotovuje drobné korekční pomůcky a mnoho dalšího. V dalším čísle vám přineseme některou z atraktivních novodobých dovedností.

Jaroslav Fešar



DIERS

UCELENÁ DIGITÁLNÍ ANALÝZA POHYBOVÉHO APARÁTU

Komplexní digitální vyšetření páteře, postoje, tlaku nohou a chůze
3D rekonstrukce obrazu páteře



LABORÁTOŘ
POHYBU

DIERS[®]
BIOMEDICAL SOLUTIONS

Medicaltech s.r.o. | kontaktujte nás: tel.: 733 129 696 | info@medicaltech.cz www.medicaltech.cz

MODERNÍ DERMATOLOGIE PODOLOGICKÁ KŘESLA A UNITY



- PEČUJTE O NOHY VAŠICH KLIENTŮ
- PRÁCE PRO VAŠE SESTRY
- ODBORNÉ KURZY



Interview s ... Nad'ou Konvalinkovou

Nad'o, jste herečka, která se na divadelních prknech i před filmovou kamerou naběhá víc než dost. Dostávají Vaše nohy mimořádnou péči, když jim dáváte tolik zabrat?

Samozřejmě, že o své nohy pečuji. Jednak chodím na pedikúru a doma mám jemný masážní stroj, který nohy jakoby rozvibruje a uleví jim. Nohy si také ráda dávám do výšky, abych předešla otokům.

Chodíte na pedikúru nebo se věnujete spíše domácí péči?

Na pedikúru chodím pravidelně, mám velice dobrou paní pedikérku, takže doma už tak nemusím.

Jste takové rozzářené sluníčko. Najdeme na Vašich nehtech na nohách barevné laky či výrazné doplňky?

Lakuji si nehty na rukou i na nohou, jemně růžovým perleťovým lakem. Vzhledem k různorodým postavám, které hraji jak v divadle tak v televizi, nemohu mít výrazné nehty, k roli maminek nebo babiček, které často hraji, by se to moc nehodilo.

A co masáže nohou, reflexologie nebo různé bublinkové vaničky?

Chodím na thajskou masáž, na lymfodrenáž, občas si doma dám do umyvadla bylinky a nechám v něm nohy odpočívat.

Věděla jste, že když Vám bude zarůstat nehet, dokáží Vám na něj udělat rovnátko, které vám jej narovná?

O tom slyším poprvé. Občas mi některý nehet trochu zaroste, ale moje pedikérka si s tím poradí a předejde větším problémům. Pro lidi, kteří takové potíže mají, to musí být úžasné.

Tipl bych vás na nositelku pohodlné obuvi. Je to ale tak? Podléhala jste v minulosti módním trendům a výstřelkům obuvnického průmyslu?

Nikdy jsem nenosila příliš vysoké podpatky, ani na jevišti jsem nemusela, ale takové polovysoké mám ráda, i kvůli tomu, že dokážím prodloužit a zeštíhlit nohy. S narůstající vahou jsem začala nosit pohodlnou vyměkčenou obuv, aby nohy nebolely. Dávám si i vložky do bot, na podporu klenby, protože mám příčně i podélně plochou nohu.

V roli chudé děvečky Marjánky v pohádce Honza málem králem jste bosky běhala po kraji. Jestlipak bez botiček běháte dodnes?

Bosky chodím na chalupě ranní rosou, tedy v místech bez kopřiv, prý je to zdravé, dělá to nohám dobře.

Když mi byly čtyři roky, spatřila světlo světa pohádka Bořivoje Zemana o chytrém a veselém mládenci Honzovi. Věříte, že neprohlopí, kdo srdce má a není skoupý?

Já si myslím, že by to mělo být heslem pro nás pro všechny. A že laskavost, schopnost pomáhat a všechny kladné vlastnosti by měly být před těmi negativními.

Lyžujete nebo se alespoň touláte krásnou zimní krajinou na horách?

Jelikož v mé profesi mám nejvíce práce právě v zimě, nemám na to moc času a samozřejmě si nemohu dovolit například zlomenou nohu. V mé rodině jsme se navíc lyžování nijak zvlášť nevěnovali, takže to ani moc neumím. Ale když jsem na horách, určitě na nějakou dlouhou

romantickou procházku vyrážím. Bohužel málokdy.

V roce 2013 jsem s týmem odborníků založil Českou podologickou společnost. Slyšela jste o našich aktivitách a víte, čím se zabýváme?

Podologij jsem neznala a slyšela jsem o ní poprvé před nějakou dobou od vás. Od té doby jsem se s ní několikrát setkala. Snažím se nohám pomoci, jak jen mohu. Byla jsem například na vyšetření nohou, měřili mi na diagnostickém zařízení zatížení chodidel, aby zjistili, kde je problém. Stélky mi velice zlepšily kvalitu chůze.

Naděnko, kde a v jakých rolích, televizních nebo divadelních, Vás můžeme vidět?

Hraji v několika divadlech, v divadle Viola – Stará dáma vaří jed, V Reznické – Sheldon a jeho matka paní Levinová, Kalich – Je úchvatná, U Hasičů – Turecká kavárna, Adria – Herci jsou unaveni, S tvou dcerou ne. Teď nově mne můžete vidět v Divadle na Vinohradech ve hře Pláčící satyr od Fráni Šrámka a v létě na Shakespearovských slavnostech, kde hraji Chůvu v Romeovi a Julii.

**S herečkou Nad'ou Konvalinkovou si povídá
Jaroslav Fešar**



Podíl podologie na polidštění opice a dalším vývoji člověka



Vývoj druhu *Homo sapiens sapiens* nebyl jednoduchou záležitostí a na dlouhou dobu dokonce ustrnul na jakémsi mrtvém bodě, kdy se až zdálo, že naši prapředci neodvratně míří do naprosto slepé ulice. Skutečnost, že se před 70 000 roky utrhli a rozběhli nevidaným tempem kupředu, je podle posledních výzkumů podmíněna tím, že se v dnešní Tanzanii objevili nadaní jedinci (jejich rodokmen pokračuje posléze až k Boltovi nebo k Owensovi), kteří byli schopni vyvinout takovou rychlost, že dokázali uštvat antilopy.

Tato skutečnost radikálně změnila jídelníček našich předků; vyšší přísun bílkovin vedl k rozvoji mozku a další zásluha na něm měla nezbytná koordinace spolupráce, kterou byl podmíněn úspěšný lov. Zatímco příbuzní lidopři se přece jen tu a tam pohybovali po všech čtyřech, exkluzivní bipedalita člověka napřímila, umožnila mu tak lepší rozhled¹ a uvolnila horní končetiny pro řadu užitečných aktivit. Muži mohli například hrát mariáš a tím si mozek tříbit ještě víc.

Dalším momentem pro rozvoj mozku bylo velkou rychlostí vyvolané zplacatění obličje, legrační šimpanzí čumák se změnil na typický nos a vedlejším produktem těchto změn byla přestavba dýchací trubice, která začala k rostoucímu mozku přivádět více kyslíku (což bylo velmi výhodné, uvážíme-li, že naši předci nebyli v africké

savaně nuceni vdechnout zplodiny benzinových ani naftových motorů, protože safari ještě nebylo vynalezeno).

Vědci zjistili, že kdyby se mozková kůra dnešního člověka vyzehnila a zbavila tak všech zářezů, prohlubnin, lalůčků a laloků, její rozměry by odpovídaly přibližně velké pizze. Ta by se pochopitelně musela skládat ze šesti vrstev a musela by být napěchována neurony. Asi by to k jídlu nebylo nic chutného, přestože obyvatelé některých tichomořských oblastí to považují za lahůdku (Mongolové zase beraní oči). Kůra našich prapředků v Africe byla jen o malý kousek menší a tak není divu, že vymyslela dělbu práce, ale také morálku. Lovci dostali sice největší část kořisti, aby byli při síle, leč museli se rozdělit s nadháněči, kteří by příště pomáhali raději konkurenci, a zcela zvláštní místa zaujal trenér a současně podolog, který pečoval jak o strategii a taktiku lovu, tak o nohy lovců. Z nich se později vyvinuli šamani, de facto nejmocnější členové společenství (navzdory tomu, že de iure vedoucí úloha patřila „králům“, jak je antropologové posléze nazývali; králové menších tlup byli označováni jako „králíci“).

Radiokarbonové analýzy prokázaly, že podologové zkoušeli u lovců některé způsoby dopingů, především rostlinných stimulancií, ale také transplantace opičích varlat

a například jako popoháněčů používali též hejna ochočených, resp. zhypnotizovaných vos. Nedávný pokus replikovat tento postup a posléze jej aplikovat při sprintech bohužel nedopadl dobře a byli při něm divokými vosami ubodáni dva členovci Olympijského výboru nejmenované euroasijské velmoci (nejen sportovní), protože byla celá záležitost dokonale utulána².

Když lidé dostatečně zvětšili své mozky a rozpráslí se do počtů, jimž africké gazely nestačily, vydali se do světa a na těchto cestách byli podologové nejen nezbytnými pomocníky, ale dle dochovaných pramenů také navigátory. Při prvním velkém stěhování se zrodila píseň Kupředu, levá, zpátky ni kvok, která doprovázela poutníky do jejich nových domovů. Přetrvala v anglické verzi až do konce 18. století, jak svědčí studie Cries of London, v níž byli podologové vedeni jako „quakers“.

V rozvinutých společnostech časného a pozdního neolitu najdeme podology na nejvyšších sociálních stupních. Caesarova vítězství by nebyla možná, kdyby měl pajdavou armádu. Jako jiný typický příklad lze uvést, že

- 1) Kdo tomu nevěří, může provést jednoduchý pokus a zaznamenat si, co všechno vidí, pohybuje-li se dejme tomu v Praze po Karlově mostě po čtyřech a jak se rozšíří jeho obzor, postaví-li se jen na dvě nohy.
- 2) Soudruh Putin, který se podobných dobrodružných akcí pravidelně zúčastňuje, se zachránil jednak díky své výtečné tělesné kondici, jednak díky tomu, že za sebe jako obvykle poslal dubléra, jehož tělo bylo po starém zvyku máfánů zalito do betonu a potopeno do moře poblíž Magadaskaru. Pozdravný telegram k přežití zaslali Putinovi jakýsi Kim z Asie, Zemin z Prahy a Vasíl ze zahrbi.



Kleopatra si na Antoniovi vyžádala podologu dříve, než vraždu své sestry; tak tehdy vypadalo pořadí hodnot.

K silné pozici ve společnosti patřila i opora duchovní, což církev velmi záhy reflektovala a přidělila podologům hned tři patrony: apoštoly a světce Petra a Jana a posléze ještě sv. Serváce. Ten byl důležitý proto, že Petr i Jan patronovali kdejaké počínání a byla oprávněná obava, že by podologové mohli přijít zkrátka. Svatý Servác došel pěšky z Arménie až do Maastrichtu, aniž se unavil a proto se slaví 13. května, zatímco Den únavového syndromu slavíme 12. května, a to na počest Florence Nightingalové, která se unavila v krymské válce³.

Biskup Servác patřil k předním bojovníkům proti Arianismu, což bylo heretické učení hlásající, že

není Duch svatý, ale jen Otec a Syn, který navíc musí Otce na slovo poslouchat a popíralo tak de facto dosud panující partenogenetickou teorii Ježíšova zrození. V pojetí Arianistů byl Kristus jakýmsi mužským ekvivalentem Pallas Athény, která vyskočila z Afrodité hlavy, kombinovaným s Afrodité zrozené z Uranových genitálií a mořské pěny. Servác neomylně poznal, že jde o agresivní projev mužského šovinismu kombinovaného s Oidipským komplexem, odrážející skutečnost, že podologie byla výhradně mužským povoláním a tendencí přesunout tuto skutečnost také do teologické roviny a rázně zakročil. Maastrichtským ediktem nařídil, aby celé toto bludné učení bylo „dáno k ledu“ a proto se dostal mezi „zmrzlíky“ Pankráce a Bonifáce, zakladatele kryptoterapie. Navíc mu bylo dovoleno vykonat záznak: sto let po své

smrti pokřtil vúdce Hunů Attilu a tím odvrátil nebezpečí hrozící Evropě z Východu. K podologii se dostal tak, že mu u nohou vytryskl pramen zázračné vody.

Jisté aspirace na patronování měli ještě dvojčata Kosma a Damián, kteří dle legendy připevnili jakémsi vojákoví místo ustřelené nohy jinou končetinu. Když se obdarovaný probral z narkózy, zjistil, že jde o nohu černocho, což se mu hnusilo a tak si ji dvojčata zase vzala zpět. Zda ji šla transplantovat jinam, legenda už nepraví, nicméně tento čin je učinil patrony transplantáčních programů.

Mohli bychom jmenovat desítky ba stovky vlivných podologů, za všechny uzavřeme tuto stať mírotvorem Ischarem Zachariem, osobním chiropodem Abrahama Lincolna, který se snažil zastavit bratrovražednou válku Severu proti Jihu a měl k tomu už velice blízko, protože potkal svého soukenovce na jižanské straně, s nímž to za pár šupů domluvil. Bohulibý plán překazili zbrojaři obou válčících stran, což je svatá pravda.

Tento kulturně antropologický příspěvek kladu – symbolicky, jak jinak – k nohám členek podologické společnosti.



MUDr. Radkin Honzák, Csc.
Praha – 23.8.2015

3) Krymská válka byla pozoruhodným důkazem Murphyho zákona o tom, že nutnost je matkou podivných kooperací. Křesťanská Evropa v ní vyšla na pomoc mohamedánům z Turecka proti rozpínavosti pravoslavného Ruska. Nejvíc na ní vydělal Alfred Nobel, z něhož se poté stal neúnavný bojovník za mír.

MYKORED®

STOP pliesňam na nechtoch a pokožke.



**Centrum
pedikúry
s fyzioterapeutom**

Čachtická 17

831 06 Bratislava

Tel. + 421 2 4488 9628

... máme zdravé nohy



www.pedi.sk

www.cmp.sk

www.laufwunder.sk

JEN ŽÁDNÝ STRES PROSÍM

Kdo by neznal známé osvědčené úsloví „Pomalů dāl dojdeš“ nebo „Pospíchej pomalu“. Ovšem často na ně zapomínáme, respektive si v daný okamžik neuvědomujeme dopad našeho nepromyšleného či zkratovitého počínání. O tom jaký dopad na zdraví nohou i psychiku má jedině zbrklé jednání, se dočtete právě zde.



Paň Radka je moje letitá klientka. Když byla mladší, začal jí zaruštat nehet na palci. Zcela běžný příběh s nepříliš příjemným koncem. Na začátku byla obyčejná plíseň. Ta nehet deformovala, až chirurg rozhodl, že nejlepším řešením bude nehet strhnout a paň Radce ulevit. Ještě dnes si pamatuje na onen „uklidňující“ výrok lékaře před zákrokem. Když se roztrášeným hlasem ozvala, zda to bude bolet, pronesl: „Jen žádný stres prosím“. Paň Radka za chvíli odcházel bez nehtu. Za tři dny se jí ulevilo. Jenže nebyla to úleva dlouhodobá. Po roce, kdy nehet sice jakž takž dorostl, se situace zkomplikovala ještě víc a na známém místě se naše hlavní hrdinka dozvěděla, že je třeba znovu kousek ufknout. A takto paň Radka trávilá další čtyři roky. Ne že by se nedokázala poprat se stresem, který se jí vždy zmocnil, ale její nehet mo prvku krásy nenesl. Po čtyřech letech marného boje s plísní a růstovými změnami jí na nehtových lůžkách kraloval nevzhledný pahýl. Takový malý pidinehtík. Pět let naše hrdinka nenosila otevřené boty a pět let přemýšlela, co by jí pomohlo.

Jednoho dne objevila mé webové stránky. Přišla do mého centra na konzultaci a po malé chvíli, kdy se paň osmělila k typické otázce a slyšela mou odpověď, se jí v obli-

čejí objevil spíše nahořklý úsměv. Pochopíte proč. Na otázku, zda bude mít normální pěkný nehet, jsem jí odvětil – „Samozřejmě, jen žádný stres, prosím“.

Za měsíc už byl krásný nehet na světě. Nevěřili byste, jakou radost mladé ženě nový nehet udělal. Když odešla, těšil jsem se z toho, jak se nehet krásně vydařil a že další sympatickou tvář zase uvidíme v ulicích s otevřenými botami či potkáme na koupališti. Za dva dny mi poslala fotografii s červeně nalakovanými nehtíky na nohou. Co víc si můžete přát než šťastné a spokojené klienty.

Uběhly dva měsíce a milá paň Radka nešťastným hlasem volá a prosí o termín na konzultaci, neboť se stalo jakési neštěstí. Pozval jsem ji, abych se dozvěděl o onom osudném okamžiku, který měl za následek tu nehtovou katastrofu.

Přišla, posadila se, utřela slzu a rozpovídala se. Byla noc z pátku na sobotu. Naše hrdinka a její manžel spí a venku na ulici se odehrává kdoví co. Jenže najednou ve tři hodiny ráno se ozve alarm, který známe u aut velmi důvěrně. Otočila se ke svému choti a strkající do něj ho budila slovy: „Není to naše auto? Běž se podívat!“ Manžel přerušil své pohodové hlasité

dýchání, ospale pronesl jen: „Žádný stres prosím tě“, a spal dál. Paň Radce to samozřejmě nedalo a sama vyběhla do obýváku a ke dveřím na balkon. V tom se ovšem ozval bolestivý výkřik a paň Radka se porouchela k zemi. Manžel se rámušem konečně probudil a vyklekaný vstartoval z postele, ovšem v domněni, že se v obýváku na zem zřítíl jeho dva roky sestavovaný drahý veterán velopedu. Rozsvítil a uviděl svou ženu, která se kroutila na zemi, držíc si svůj palec u nohy. Veloped byl v pořádku a manželovi se ulevilo. „Já jsem si myslela, že nám kradou auto“, pronesla paň Radka plačtivě. Manžel se chytil za hlavu, zaťukal na mohtuté čelo a suše pronesl: „Vždyť ho máme od středy v servisu“. Když ale viděl Radčin krvavý palec, přinesl alkohol a bolístku ošetřil. Výsledkem této noční příhody byl Radčín odtržený náhradní nehet i s původním pahýlem. Jak s ještě rozespálými očima letěla na balkon, neuvědomila si, že stará hliníková lišta na balkónovém prahu nebezpečně cihá na svou obět.

Dnes už naše hlavní hrdinka chodí na koupaliště a nosí otevřené boty, i když nemá nehet. Nějak už je jí to fuk. Hlavně už se nenervuje, v noci kvůli alarmu nevstává a denně si opakuje jí dobře známé heslo „Jen žádný stres!“

Jaroslav Fešar
autor fejetonu

KOSTNÉ VÝRASTKY NA CHODIDLÁCH

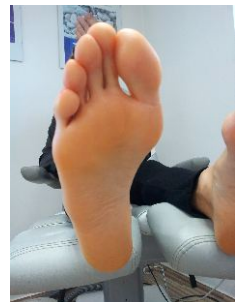
Kostné výrastky sú veľmi zložitým následkom ortopedických porúch chodidiel. Vytvárajú sa pôsobením tlaku (vo výnimočných prípadoch aj pôsobením ťahu) na kosti. Okostica sa tomuto pôsobeniu **bráni tvorbou nových kostných buniek** a z tých vzniká kostný výrastok. Tento jav je veľmi podobný hrubnutiu kože v miestach, kde na ňu pôsobí veľký tlak. Veľmi často podporí tvorbu a zväčšovanie kostných výrastkov **ignorácia ortopedického problému a nosenie nevhodnej obuvi**. Ošetrovanie kostných výrastkov nie je v pedikúre ani povolené a ani možné, lebo ich odstránenie robí len lekár. Pri ich odstraňovaní sa totiž narušia integrita kože, tj. aby sa mohli odstrániť, musíme kožu rozrezať až na úroveň svalov, resp. kostí. Alebo použijú ultrazvukové vlny na ich rozbíjanie vo frekvenciách, ktoré smú dosiahnuť len lekárske prístroje (rázová alebo tiež pulzná vlna). Napriek tomu je dôležité, aby sme my pedikérky o týchto poruchách vedeli klientov informovať, poradiť postihnutým klientom, ako tento problém riešiť, či odporučiť ako sa problému vyhnúť. Niektoré typy kostných výrastkov sú veľmi viditeľné. Iné kostné výrastky možno toľko nevidieť, ale v letných topánkach, kde nie je možné korigovať porušenú ortopedickú štruktúru nohy pomocou vložiek, sú mimoriadne bolestivé. Takže leto je pre naše nohy mimoriadne záťažovým obdobím.

Kostné výrastky sa na chodidle môžu tvoriť v zásade kdekoľvek. Najčastejšími miestami vzniku kostných výrastkov sú:

- 1) prvý priehlavkový kĺb (I. MT kĺb) - vbočený palec (Hallux valgus)
- 2) piaty priehlavkový kĺb (V.MT kĺb) - vybočený malíček
- 3) pod nechtom (na palci) - podnechtový kostný výrastok
- 4) chrbte chodidla v oblasti priehlavku (oblasť troch klinových kostí)
- 5) na mieste, kde sa Achilova šľacha upína k pätnjej kosti - dvojité päta
- 6) na mieste kde sa plantárna fascia upína k pätnjej kosti zo strany plošky - pätná ostroha



Na vnútornú stranu 1. priehlavkovej (resp. vonkajšiu stranu 5. priehlavkovej) kosti sa pri vbočenom palci (vybočenom malíčku) postupne zvyšuje tlak obuvi, je dráždená okostica hlavičky priehlavkovej kosti. Okostica sa tomuto tlaku bráni tvorbou nových kostných buniek a z tých vzniká kostný výrastok. Tým dochádza k rozšíreniu prstovej časti nohy a späť sa zvyšuje tlak na miesto tvoriaceho sa kostného výrastku. Vbočovaním palca (vybočovaním malíčka) sa postupne pretahuje, tj. predlžuje šľacha krátkeho odťahovača palca (krátkeho priťahovača malíčka), sklza pod kostný výrastok a stráca svoju pôvodnú funkciu, držať palec (malíček) v správnom osovom postavení. Obyčajne je tento typ kostného výrastku spojený s poklesom priečnej klenby, nemusí to však byť pravidlo. Trvajúcim tlakom sa vytvára medzi kostným výrastkom a kožou



1) a 2) Kostný výrastok (exostóza) na prvom (vbočený palec) a piatom priehlavkovom (vybočený malíček) kĺbe

tiažový vačok, ktorý má za úlohu tlak zmenšiť. Tiažový vačok sa hlavne v zime, ale aj v lete (nosením remienkových topánok, ktorých remienky vedú presne cez metatarzálné - metatarzofalangálne kĺby) veľmi ľahko zapáli, a spôsobuje nepríjemné problémy. Koža pod takým to vačkom je oproti svojmu okoliu zmenená. Je tenká, veľmi zle prekrvená, ľahko omrza a preto je takmer vždy červená. Niekedy sa na nej objavujú kurie oká. Ich odstraňovanie na tomto mieste musí byť veľmi šetrné a musíme dávať pozor, aby sme pokožku v týchto miestach nenarušili. Stáva sa veľmi často, že po odstránení kurieho oka, ktorého koreň siaha až do tlakového vačku, sa vytvorí spojenie medzi tlakovým vačkom a povrchom kože. Týmto spojením potom dochádza ku infekovaniu tlakového vačku, k jeho dlhotrvajúcemu hnisaniu, ktoré sa prejavuje silnou bolesťou a nemožnosťou sa obuť ani do širokej topánky. Pri kostných výrastkoch na I. a V. MT kľbe, ide obvyčajne o stále sa zhoršujúci stav, ktorý sa sám nevyrieši. Preto sa v praxi stretávame s tým, že si tieto typy kostných výrastkov ľudia dajú operovať. A pritom operácia naprávi len najviditeľnejšie príznaky týchto porúch, neodstráni však pravú príčinu. Príčinou, prečo vznikajú tieto kostné výrastky, je zmenená ortopedická štruktúra chodidla, ktorá môže mať pôvod geneticky alebo nosenie nesprávnych topánok a obťahnutých ponožiek, či pančušíek. Toto vedie v prvom rade k disfunkcii niektorých dôležitých svalových štruktúr. Z toho nám potom vychádza záver - jediný spôsob ako vyriešiť problémy s týmito ortopedickými a neestetickými výrastkami navždy je precvičovanie oslabených svalových štruktúr (krátkeho odťahovača palca a krátkeho priťahovača malíčka), správne podopretie priečnej klenby a precvičovanie svalov vytvárajúcich priečnu klenbu. Toto je jediný spôsob ako sa daná porucha nebude zhoršovať a v mnohých prípadoch sa prsty (palec a malíček) môžu dostať do pôvodného správneho postavenia.

3) Kostný výrastok podnechtový



a) ako sa prejavuje kostný výrastok na vonok
b) takto vyzerá kostný výrastok v priereze prstom

Tento výrastok, inak nazývaný podnechtový nádorček (podnechtová exostóza), sa objavuje pod okrajovou časťou nechta. Najčastejšie na palci nohy. Vzniká nosením krátkej, v špiči nízkej obuvi a difunkciou (osla-

benou funkciou) ohýbačov palca. Zvýšením tlaku na okraj nechta je dráždená okostica kosti na koncovom článku prstu, kde potom vyrastá smerom nahor hrotinatý, kostný výrastok. Pri pretrvávajúcom tlaku sa zväčšuje, preráža kožu, dostáva sa na naj jej povrch a niekedy nadmerne zdvíha necht. Na rozdiel od ostatných kostných výrastkov, nie je nad ním tiažový vačok a tiež koža, pokiaľ je ešte celistvá a nemení svoj charakter. Ak je kostný výrastok malý, podobá sa podnechtovému kuriemu oku, ktoré sa spočiatku aj na týchto miestach často vytvára. Tieto poruchy však musíme od seba vždy starostlivo rozlíšiť. Akékoľvek ošetrovanie podnechtového kostného výrastku je totiž prísne zakázané. Pri jeho ošetrovaní by sme totiž narušili integritu povrchu kože, čo je už v pedikúre zakázaným úkonom. Ošetrovanie v pedikérskej kabíne prináša so sebou nebezpečenstvo infekovania kostného tkaniva a tým aj možnosť jeho zápalu. Pri začínajúcich obťažaniach, je však možné klientovi pomôcť tak, že necht nad kostným výrastkom veľmi opatrne odbrúsime a necháme tam dieročku, prípadne pomocou nechtovej protězy môžeme poslednú vrstvu obnoviť, pozor však na to, aby ste materiálom na nechtovej protěze opäť odťahujúcu dieročku nezaliali. Pri každom podozrení na kostný výrastok podnechtový má pedikérka povinnosť poslať postihnutého k lekárovi, ktorý na rtg. snímke veľmi ľahko stanoví presnú diagnózu. Pri rtg. potvrdení kostného výrastku podnechtového je možná len jediná liečba a to je jeho chirurgické odstránenie.



4) Kostné výrastky na chrbte nohy

Kostné výrastky sa objavujú tiež na chrbte nohy. Jednak v miestach tuhých priehlavkových kľbov; jednak nad kĺbmi medzi kosťami priehlavkovými a zapriehlavkovými.

Príčinou kostných výrastkov je:

- tlak na chrbát nohy pevným šnurovaním obuvi všeobecne, avšak veľmi často u lyžiarov, korčuľiarov, skalolezcov, tanečníkov a podobne,
- tlak obuvi pri zvýšenom priehlavku.

Drážděním okostice vznikají zobákovité výrůstky, nad nimi tiažové váčky niekedy aj značných rozmerov. Koža nad nimi býva nezmenená. Niekedy po prechodnom zmiznutí tlaku na priehlavok nohy sa zdá, že kostné výrůstky sa zmenšujú. V skutočnosti ide o zmenšenie tiažových váčkov, ktoré pri zmiznutí tlaku strácajú svoj význam. Kostné výrůstky sa nemôžu samovoľne zmenšiť, zostávajú rovnako veľké. Jedinou možnou liečbou zostáva ich operatívne odstránenie.



5) Dvojitá päta

Ide o veľmi nepríjemné ochorenie päty: kostný výrastok na zadnej, vonkajšej strane päty v mieste, kde sa do pätnjej kosti prichytáva mohutná Achillova šľacha. Vzniká predovšetkým u mladistvých, pokiaľ nosia obuv lodičkového strihu na veľmi nízkom podpätku, najmä balerínky alebo veľmi voľné tenisky, ktoré na nohe správne "nesedia" a v oblasti päty ju neustále trením (vyzúvanie a obúvanie pätnjej časti topánky počas každého kroku chôdze) otierajú. Baleríny: takáto obuv často drží na nohe iba pôsobením tlaku medzi špičkou a päťou nohy. Pätnná časť baleríny sa zarýva do kože päty, dráždí okosticu pätnnej kosti a nasleduje vznik kostného výrastku a tiažového váčku, ktorý kryje nadmerne tenká, lesklá, hladká a väčšinou začervenaná koža. V neskorších štádiách ide o kožu, ktorá hrubne (pozor, nejde tu však o vytváranie hyperkeratózy, práve naopak, povrch pokožky môže byť jemný, len koža ako celok zhrubne v oblasti zamše). Tiažový váčok nadobúda niekedy také rozmery, že pri obúvaní obuvi sa cez okraj podpätku prevažuje a je nepekny. Tvar a presné umiestnenie kostného výrastku - dvojitej päty závisí od presného miesta, kde tlak pôsobí, teda môže byť lokalizovaný nie len presne v strede, ale môže byť vyosený do vonkajších strán alebo do vnútra.

Pätnná ostroha

Častým miestom, kde sa tvorí kostný výrastok, je dolný hrbol pätnnej kosti. Na tomto mieste sa ťahom dlhého

pozdlžného väzu (Plantárna fascia) plošky chodidla pri začiatočnom alebo veľkom poklese nožnej klenby, vytvára ostroho vitá pätnná ostroha. **Nevezníká** ako ostatné kostné výrůstky drážděním okostice tlakom, ale **ťahom**.

Táto ostroha len veľmi zriedka bolí. Bolesťivosť sa objavuje až vtedy, keď dôjde k veľkému zápalu tiažového váčku, ktorý sa na tomto mieste neustále presúva. K zápalu obyčajne dochádza z preťaženia, či už dlhou chôdzou v nevhodnej obuvi, dlhým státím v nevhodnej obuvi, alebo doskokom priamo na pätu z väčšej výšky (príklady nevhodnej obuvi: extrémne vysoké opätky, u mladistvých alebo mimoriadne obľúbené tenisky s kolieskami v pätnnej časti topánok u detí, topánky lodičkového strihu, či balerínky, dlhodobé nosenie flip-flop šľapiek a iné). Ide teda o kostný výrastok, ktorý je spôsobený poruchou ortopedickej štruktúry nohy a to padaním, teda poklesom pozdlžnej klenby. Tento výrastok vzniká v mieste, kde je plantárna fascia (väz držiaci pozdlžnu klenbu vo svojom správnom postavení) najviac namáhaná, tj. v mieste jej upnutia na pätnnú kosť, konkrétne na dolný hrbol pätnnej kosti. Pätnná kosť sa vyosuje zo svojho zvislého postavenia a dostáva sa do valgosity (vbočenia). V tomto mieste vzniká značný ťah, ktorý spôsobuje uvoľňovanie úponov plantárnej fascie. Toto však telo "nesmie dovoliť" a snaží sa plochu styku predĺžiť a ochrániť tak toto spojenie - čiže začne vytvárať výrastok, ktorý plantárnu fasciu majú udržať prichytenú na pätnnej kosti, zároveň však už pôsobí aj veľký tlak na kostné tkanivo pätnnej kosti a kosť sa tomuto začne brániť vytvorením exostózy - kostného výrastku - presne oproti pôsobeniu tlaku a ťahu, čím vzniká ostrý hrot.

Tento sa každým krokom vždy ako hrot noža zabodáva do svaloviny. Táto sa snaží regenerovať, čím prichádza k lokálnemu zápalovému procesu. Avšak ak klient stále chodí, a nohu má stále v nesprávnom postavení, proces zabodávania stále pokračuje a zápal sa zväčšuje a tým sa zväčšuje aj bolesťivosť. Ide o druh kostného výrastku, ktorý obyčajne klienti popisujú ako páčivú bolesť päty. Lieči sa u lekára a to konzervatívne **obstrekmí**, kedy sa odstraňuje iba bolesť v okolí výrastku, **ultrazvukom**, ktorý upokojuje zapálené tkanivo. V oboch prípadoch, ale kostný výrastok zostáva v pôvodnej veľkosti. Rieši sa len bolesť tkanivových štruktúr, nerieši sa primárny problém a to padanie klenby. Ďalším spôsobom odstraňovania pätnnej ostrohy je invazívne ožarovanie, tzv. ožiare RTG lúčmi, ktoré spôsobia "lokálny rozpad - mäknutie kosti", čím oslabíme lokálny tlak na svaly a ostatné tkanivá, ktoré sú z mechanického tlaku a dráždenia neustále zapálené. Po zničení štruktúry kosti RTG lúčmi sa útlak okolitých tkanív zníži a lokálne zápal sa následne sami preliečia

a klient prestáva cítiť páľivú bolesť. Iný spôsob je odstraňovanie kostného výrastku **pomocou rázovej vlny**, kedy sa kostný výrastok bez porušenia integrity kože rozbije na časti (osteofyty), ktoré je telo schopné bezozvyšku a bez väčších problémov odstrániť. Všetky predchádzajúce možnosti riešení sú riešeniami následkov, ani jediná sa nezoberá príčinou vzniku výrastku, rieši len následok a to úpornú bolesť.

Ak bolestivosť neustupuje, ale práve naopak sa zvyšuje aj napriek dhlodobým a mnohopočetným ožiarom, ultrazukom a obstrekom môže lekár - ortopéd pristúpiť k najinvasívnejšiemu riešeniu a to k operatívne odstráneniu kostného výrastku. Pri tomto zákroku je však nutné poškodiť, resp. odpojiť plantárnu fasciu od pätnjej kosti. Z povrchu pätnjej kosti sa následne odstráni kostný výrastok, plantárna fascia sa prichytí o pätnnú kosť naspäť a celý defekt sa zašije. Tento výkon je však mimoriadne invazívny, preto k nemu pristupuje lekár len vo vyslovene nevyhnutných prípadoch. Pre pacienta po tomto výkone neostáva nič iné ako doživotné nosenie vložiek, ktoré budú držať pozdĺžnu klenbu, lebo fascia, ktorá má fyziologicky túto funkciu je v tomto momente nenávratne poškodená.

Poslednou, jednou z **najúčinnejších metód** a metódou, ktorá ako jediná rieši skutočný problém je nastavenie **pätnjej kosti do správnej polohy** pomocou individuálnych vložiek do topánky. Ide o proces zv. nastavenia subtalárneho kĺbu (dolný členkový kĺb) do neutrálnej polohy, čím dôjde k zníženiu ťahu plantárnej fascie, čo je väz, ktorý má za úlohu držať pozdĺžnu vnútornú klenbu v správnom oblúkovitom postavení. Zároveň dôjde k správne "sadnutiu" a nastaveniu kosti člnkovej (os navikularis) a tým sa napravi oblúk pozdĺžnej klenby vnútornej úplne. Ak je potrebné urobíme v oblasti miesta výskytu kostného výrastku odľahčenie - dieru, do ktorej kostný výrastok zapadne a pri chôdzi nie je nijako zaťažovaný, čím dôjde k tomu, že klient daný problém prestane vnímať, lebo už viac nie je bolestivý. Nosením týchto vložiek s kombináciou cvičenia s malými svalovými štruktúrami na chodidle, prináša zmiernenie až úplne odstránenie ťahu v plantárnej fascii, čím dosiahneme stav, kedy kostný výrastok stráca opodstatnenie a telo ho samé postupne odbúra. Posilnením ochabnutých svalov dôjde k náprave postavenia pätnjej kosti, následne už klient nebude cítiť bolesti a neskôr môže vyradiť nosenie vložiek. Táto forma odstránenia je síce najjednoduchšia avšak veľmi často sa opomína. Dôvodom je mnoho "výhovoriek" a dôvodov, prečo nejde nosiť vložku. Pravda však je, že riešenie tohto problému je v konečnom dôsledku v prvom rade na našom klientovi, čo je ochotný spraviť pre svoje zdravie.



Autor článku:
Ing. Milada Nádašiová - Centrum pedikúry, s.r.o.
 Použitá literatúra: KOSMETIKA III. (V. Rozsíválová,
 O. Knoblochová)

Krémové pěny Callusan - 8 různých druhů

2015

2005-2015
10
LET S VAMI



Zrohovatělá
a popraskaná kůže
>15% UREA



Tvrdé paty
10% UREA



Suchá kůže
5% UREA



Suchá kůže
náčhylná k plísni
5% UREA



Vlhké
a potlivé
se nohy



Suchá
a opotřebovaná
kůže

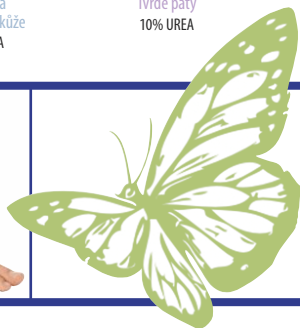


Těžké
a unavené
nohy, křečové
žily



Celé tělo,
citlivá
pokožka

Vlhkost, nikoliv mastnota. Péče o nohy je pro každého člověka velmi důležitá. Ne všechny přípravky jsou však vhodné. Klinické testování prokázalo, že pravidelné používání krémových pěn Callusan významně zvyšuje obsah vlhkosti v pokožce a zachovává tak její přirozené vlastnosti.



Callusan
KRÉMOVÁ PĚNA



LECHNER

myslíme na Vaše nohy...

HOUBOVÁ ONEMOCNĚNÍ KŮŽE A NEHTŮ

Houbová onemocnění (mykózy) kůže a nehtů patří k nejčastějším kožním nemocem. Jejich vznik podporuje teplé a vlhké prostředí způsobené neprodyšnými součástmi oděvu a obuvi. Přenášejí se přímým dotykem i prostřednictvím předmětů. Nesprávně bývají označovány jako „plísňé“, avšak správně tento pojem označuje pouze vláknité houby žijící na rostlinném materiálu. Houby způsobující onemocnění člověka patří jak mezi vláknité (takzvané dermatofyty), tak mezi kvasinky. Nejčastější kožní mykózy postihují kůži nohou, trísla a další oblasti kožních záhybů, kde se kůže snadno zaparí.

Mykóza kůže nohou je způsobena dermatofyty. Může postihnout mezprstí nebo plosku. V mezprstích se projevuje nejprve zarudnutím, mokráním a svěděním, později suchým šupením bez svědění. Na chodidlech se můžeme setkat buď s formou puchýřkovitou, nebo s formou šupinatou, projevující se v různé intenzitě od jemného suchého šupení až po tlusté nánosy rohoviny.

K léčbě mykózy nohou se používají místní antimykotika. Nejčastěji používané krémy jsou vhodné pro suché šupící se formy, ale nehodí se do mokvavých oblastí. Při mokrání nebo při silné potivosti nohou jsou vhodnější roztoky, spreje nebo gely. Lék se nanáší v tenké vrstvě na celé ložisko a okolní kůži do vzdálenosti 1-2 cm od okraje ložiska. V pravidelném nanášení se musí pokračovat po vymizení příznaků ještě asi 2 týdny, jinak hrozí návrat potíží.

Vyléčená mykóza nohou se často vrací. Postiženého je potřeba poučit o hygienickém režimu (vzdušná obuv, bavlněné ponožky, důkladné

vysušování mezprstí po koupeli, pravidelná dezinfekce obuvi). V předcházení návratu mykózy se uplatní starší, méně účinná, ale levnější antimykotika, jako je kyselina undecylenová nebo tolnaftát. Tyto látky jsou dnes součástí sprejů na nohy „proti plísni“, které jsou k dostání v drogeriích.

Mykóza v tríslech mívá obvykle svůj zdroj v neléčené mykóze nohou. Problém je v tendenci k zaparování kůže v tríselné oblasti. Proto k léčbě nejsou vhodné krémy. Je třeba volit lék ve formě roztoku, spreje, případně pasty.

Kvasinková onemocnění kůže postihují místa vlhké zapáčky, tedy kožní řasy pod prsy, v tríslech, u pupku nebo v podpaží. Pro úspěch léčby je především nutné zajistit, aby se postižené místo udrželo suché a ke kůži

měl přístup vzduch. Nejsou vhodné krémy, tím méně masti. Ideální jsou imidazolové preparáty ve formě pasty, k doléčení je možno použít sprej. Do kožních řas se vkládají mulové záložky, oblečení by mělo být volné a vzdušné, prádlo z přírodních materiálů.

Při častém a dlouhodobém máčení rukou se mohou vyvinout kvasinkové záněty nehtových valů. V lehčích případech stačí nehet třikrát denně zakapávat roztokem klotrimazolu tak, aby roztok zatekl do chobotů pod nehtovými valy. Úpornější případy musí řešit kožní lékař, neboť příčinou může být i smíšená infekce s bakteriemi.

**Doc. MUDr. Magdalena
Skořepová, Csc.**

*předsedkyně mykologické sekce České
lékařské společnosti JEP*



CONETA®

Jsme tady pro Vás
– korektně, spolehlivě, odpovědně.

Jste již přihlášení v klubu

CONETA®
partner



**Pedikérské
křeslo
Dita**



PODOLOGNOVA®

profesionální přístroj s medicínálním atestem,
vhodný pro pedikúru i manikúru

Navštivte náš velkoobchodní
e-shop www.coneta.cz,
www.coneta.eu



Rolls Royce mezi
podologickými přístroji

Melag 75

horkovzdušný sterilizátor



Promed 3020

profesionální přístroj
pro manikúru a nehtový design



Coneta s.r.o., tř. T. Bati, areál Toma, a.s., bud. 45a, 765 02 Otrokovice
tel.: +420 577 663 668, fax. +420 577 663 691, gsm: +420 603 889 416
e-mail: coneta@coneta.cz, www.coneta.cz, www.coneta.eu

VÍME SI RADY SE SVÝMI NEHTY?

Ukaž mi své nehty a já ti povím, co děláš - i tak by se to dalo říci. Stav nehtů vždy odpovídá momentální nebo dlouhodobé situaci vypovídající o zdraví člověka nebo jeho profesi a sportovních aktivitách. Pochopitelně také vypovídají, kolik času jim člověk věnuje a jak je má rád.

Nehty mohou prozradit, že se na ně valí zkáza v podobě nehtové plísně, že v těle lidově řečeno „něco nepracuje správně“. Pod nehtem se také může objevit bradavice či zhoubné onemocnění, např. maligní melanom. Nehty fotbalisty nebo baletky bývají postižené z přílišného tlaku. Jinak budou vypadat nehty osoby, která pracuje celý den v gumových či jinak uzavřených botách, a jinak u laborantky, která nosí kvalitní otevřené přezůvky. Změny na nehtech souvisí s celkovou fyzickou i psychickou svěžestí posuzované osoby.

Problémy a viditelné změny může způsobovat třeba i nedostatek vitamínů a minerálů. Poruchy vnitřních orgánů, např. jater nebo ledvin, či dysfunkce štítné žlázy se na vlastnostech a vzhledu nehtů mohou taktéž podepsat. Změny na nehtech také způsobí nedostatečné prokrvení dolních končetin, užívání některých léků nebo pro organizmus drastické léčebné postupy, např. v případě onkologického onemocnění. V zásadě lze také uvažovat i o vlastní obranyschopnosti organismu, takže doporučuji obecně posilovat imunitní systém. Souhrnně platí, že když je v těle nějaká nerovnováha, projeví se to i zevně. U nehtů to platí stejně.

Stále více lidí si uvědomuje důležitost péče o své nohy, potažmo o nehty. Když jsou nehty ztluštělé,

mykotické, zbarvené nebo bolestivé, je to útrpné a klient je z psychického hlediska rozrušen. Chválím lidi, kteří chodí na odbornou pedikúru, svěřují se do péče odborníků, nezapomenou občasně na nehty kápnout výživný olejíček a při lakování nehtů laky s výrazným pigmentem používají i laky podkladové.

Mám však velké výhrady k domácí neodborné péči, kdy lidé používají nástroje porušující integritu kůže a na vlastní kůži to potom testují. Nemluvě o kutilech, kteří si v různých internetových obchodech kupují domácí pedikérské přístroje na baterie. Klienti, kteří si sami neodborně zastřihávají nehty hluboko do postranních nehtových valů, velmi dobře vědí, jak bolestivé a nebezpečné to mnohdy je. Někdy stačí jednou a je zle. Přál bych si také, aby klienti chodili na odborné pedikérské ošetření a svěřovali své zdraví pouze do profesionálních rukou.

Na našem trhu je v dnešní době dostatek přípravků k péči o nohy. Nejlepší je samozřejmě nechat si doporučit vhodný přípravek k domácí péči u svého pedikéra nebo podologa. Nedá se obecně říci co používat, protože každý má jiný typ nehtů a pokožky a jiné obtíže a tudíž potřebuje jiné účinné složky. Vždy doporučuji kvalitní přípravky s co nejvyšším obsahem přírodních látek a u komplikovaných dermatologických pacientů i dermatologicky testovaných. Oblíbil jsem si čajovníkový olej jako skvělé přírodní antiseptikum. To mohu doporučit i preventivně, například po návštěvě sportoviště, kde se zouváme, nebo bazénu. Je třeba jen dávat pozor na případné alergické reakce. Velmi účinnou a moderní složkou v kvalitních tinkturách na nehty je

urea, která má důležitou funkci zejména v hydrataci hlubších vrstev nehtů a tím napomáhá udržovat zvýšenou hydrataci, pružnost a elasticitu.

Nedoporučoval bych klientům příliš experimentovat. Babské rady jsou sice mnohdy dobré a v zásadě většinou neublíží, ale také ne vždy pomohou. Zatím se stav může zhoršit a léčba zkomplikovat.

Pokud se jedná o použití cibule, česneku, octa, banánových slupek nebo čarodějnických zaklínadel v případě nemoci nehtů, byl bych opatrný. Raději prosím běžte na kožní ambulanci.

V našem centru provádíme ošetření nohou s ohledem zejména na zdraví. Teprve na druhém místě je krása. Na ošetření chodí nejčastěji klienti s různými defekty a deformacemi. Nehty, které jsou napadeny plísní, odesíláme k vyšetření na specializované lékařské pracoviště. Není správné podceňovat infekční onemocnění nehtů, stejně jako není vhodné léčit bez odborného dohledu. Zkušený podolog si s nehty umí poradit a zejména spolupracuje s odborníky z dermatologie.

Nezapomínejte o své nehty na nohu pečovat stejně jako dbáte o vzhled a vlastnosti svých nehtů na ruku. Jen zdravé nehty také mohou plnit svou funkci.

Jaroslav Fešar

MADE IN GERMANY

HEIKO WILD MEDICÍNSKÉ NÁSTROJE

ORIGINÁL SE ZÁRUKOU



Nabízíme kvalitní nástroje z nerezové oceli od německého výrobce HEIKO WILD GmbH Tuttlingen, skalpelové čepelky Schreiber® a BBraun Aesculap, dezinfekce BBraun, skleněné pilníky Blažek Glass, brusivo a další.

SLEVA PRO ČLENY

České podologické společnosti

10% z prodejních cen.

Kód pro slevu na eshopu:

CPS15

Dopravné a balné
nad 1500,- Kč vč. DPH neplatíte.

Lenka Turková

tel. 602 250 073

e-mail: info@medicinske-nastroje.cz

www.medicinske-nastroje.cz

