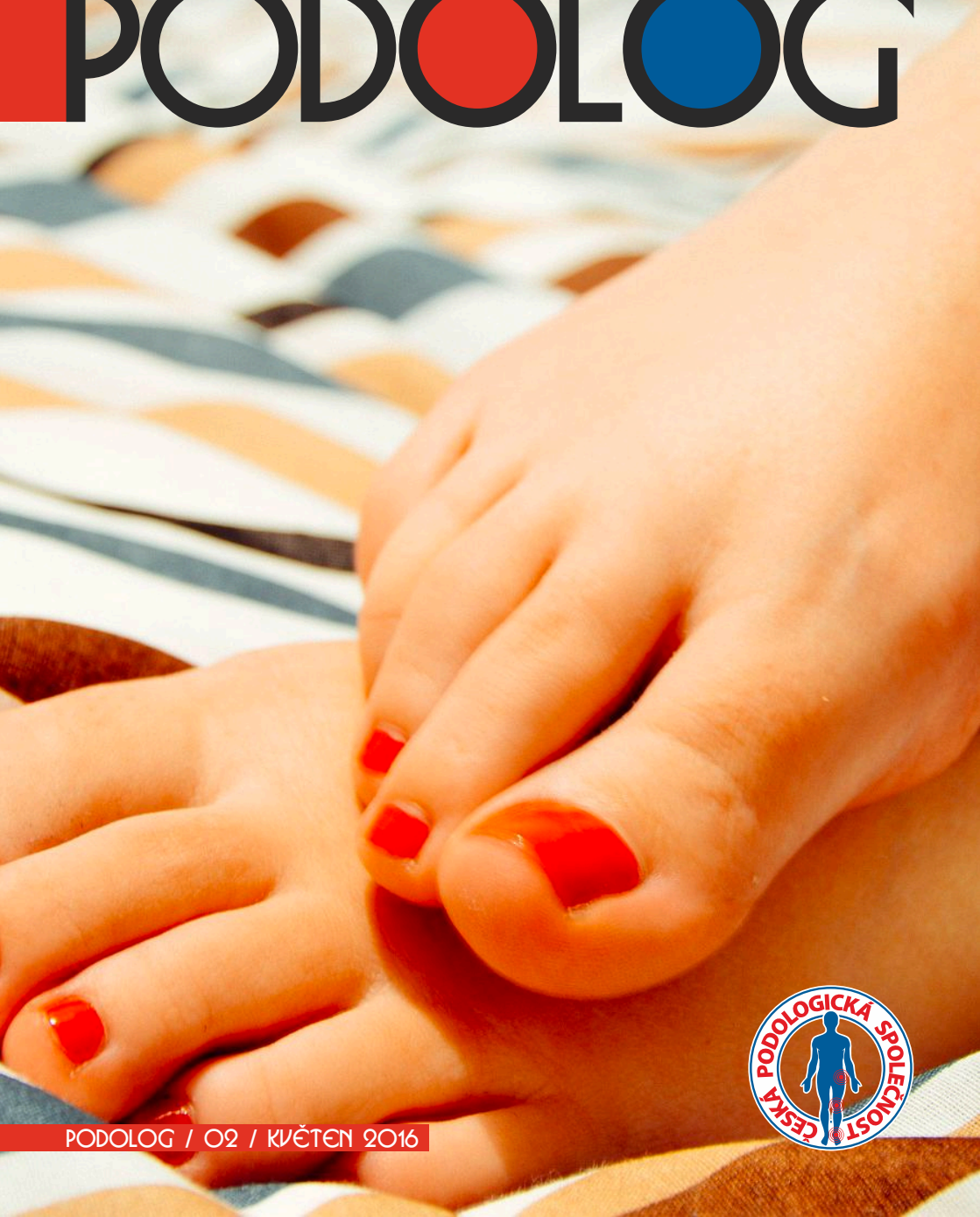
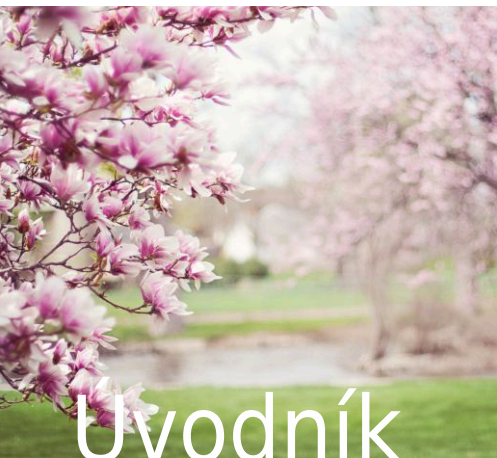


ONLINE MAGAZÍN ČESKÉ PODOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI

PODOLOG



PODOLOG / 02 / KVĚTEN 2016



Uvodník

Milí přátelé,

s radostí Vám předkládám další číslo našeho odborného on-line magazínu Podolog. Magazín je určený pro všechny odborníky, kteří pracují v oblasti podologie, i širokou laickou veřejnost, která si zde může najít kvalitní články či se pobavit fejetonem nebo rozhovorem na podologické téma. Jsem rád, že on-line magazín, který jsme vydali na podzim loňského roku, měl tak velký ohlas a že se dostal k širší skupině lidí než drahá papírová forma - příroda by nám za to jistě poděkovala.

V tomto vydání naše čtenáře pozdravila vynikající slovenská zpěvačka Tina, kterou jsem pro Vás vyzpovídal. Z odborných článků jsme se tentokrát zaměřili na problematiku virového onemocnění bradavic, choroby nehtů, cévní komplikace v oblasti bérce nebo jak správně vybírat obuv. Z fyzioterapeutické oblasti Vám přinášíme dva zajímavé články, a to Návod na použití nohou a Problematika dětské nohy v podologické praxi. Snažíme se pro Vás vybírat kvalitní příspěvky, které jsou na jedné straně přínosem pro naše členy z hlediska zvyšování odborné úrovně, na druhé straně zaujmou i laiky.

Z redakčního zázemí uvádím jednu aktualitu - jmenoval jsem Mgr. Veroniku Bilíkovou, PhD. naší slovenskou redaktorkou. Náš magazín je tedy konečně plně česko-slovenský.



V rámci systému vzdělávání v podologii organizujeme mnoho akcí a kurzů. Najdete je na našem webu www.podolog.cz. Ze všech mi dovoluňte vybrat jednu - **dne 1. 10. 2016 se koná 3. konference České podologické společnosti**. Rád bych Vás, naše členy, na tuto nejvýznamnější akci naší organizace opět srdečně pozval.

Přeji Vám příjemné čtení, a pokud se Vám náš československý Podolog líbí, sdílejte jej prosím dál prostřednictvím Vaší webové stránky a sociálních sítí. Podologie je obor, který si právem takovou osvětu a propagaci zaslouží.

S úctou
Jaroslav Fešar
prezident

Upozornění: Žádné části textu či fotografií magazínu Podolog nesmějí být jakkoli používány, kopírovány nebo jinak šířeny bez písemného souhlasu šéfredaktora. Na fejeton se vztahují autorská práva.

Redakční rada
šéfredaktor: Jaroslav Fešar
redaktor: Mgr. Veronika Bilíková, PhD.



JAK VYBRAT VHODNOU OBUV



Podle průzkumů odborníků více než polovina dospělých, zejména žen ve věku mezi 36 a 45 lety, pravidelně zažívá bolesti nohou. A s věkem se tyto problémy zhoršují. Často jsou způsobeny dědičnými vadami, ale za mnohé mohou i boty. Když si jdete koupit boty, měli byste především vědět, za jakým účelem si je kupujete – budete v nich celý den chodit po městě, po horách nebo jenom večer do divadla? Existuje totiž několik druhů obuvi – vycházková, společenská, obuv pro volný čas, domácí... a nároky na ně se liší. Obecně platí zásada: bota by měla perfektně padnout na nohu už v prvních okamžicích a je lepší koupit pár kvalitních párů než více nekvalitních. Vždyť v botách trávíme většinu života.

Pro vycházkovou obuv k celodennímu nošení je nejvhodnější obuv ze specializovaných prodejen, která je jak prevencí, tak řešením mnoha problémů. Pokud však podobnou obuv nepovažujete za dostatečně módní, je dobré řídit se alespoň základními pravidly. Důležité je kupovat boty z kvalitních materiálů, s dostatečným prostorem pro prstovou část z hlediska šířky i délky, aby se prsty mohly volně pohybovat. Boty by měly mít pevný opatek, který nedovolí patě při chůzi ujíždět nebo vybočovat, podrážka by měla být dostatečně silná, aby tlumila otřesy při chůzi, přiměřeně tuhá a s protiskluzovými prvky. Skvělé je, když má bota vyndavací stélku a místo ní můžete vložit individuální.

Nejhorší možná varianta obutí vypadá asi takto: páskový střevíček se zúženou špičkou, nárt je otevřený a bota je přidržována k patě pouze tenkým řemínkem. Podpatek je vysoký šest a více centimetrů a směrem dolů se zužuje do jehly. Podrážka je tvrdá, tenká a hladká. Sečteno podtrženo, bota, kterou mají v botníku snad všechny ženy. Asi není divu, v takových botách se ženy cítí i vypadají sexy. Podle mých letitých zkušeností je většina žen ochotna snášet nepohodlné boty i bolest, hlavně když se jim boty líbí a připadají si v nich přitažlivé. Sice stále někde slyší, že jim takové boty zničí a zdeformují

nohy, ale všechny je nosí a nepřípouštějí si, že by právě ony měly jednou trpět. A i kdyby, tak až jednou.... To je daleko.

Apeloval bych na zdravý rozum. Podpatek do tří až čtyř centimetrů je přetřesený, více už může být na úkor přetížení přední části chodidla. Krátkodobě se podpatkům nebráním, ale proč v nich chodit celý den a večer počítat otlaky a puchýře? Je vhodné střídat různé druhy obuvi. Líbí se mi model běžného pracovního dne: ráno na cestu do práce obout pohodlnou obuv, v práci společenské a předepsané boty, na cestě z práce na nákup, pro děti nebo do kina opět pohodlí. Při chůzi na vysokých podpatcích se vyvíšením paty váha těla automaticky přesouvá na přední část chodidel. Pánev se posouvá nepřírozeně dopředu, dochází ke změně držení těla a tím k zatížení kotníků, nártů, kolenou i celé páteře, což může vést ke změnám na páteři, bolestem i migrénám. Vysoké boty však mohou způsobit také deformace chodidel, třeba tzv. ploché nohy a mohou i za problémy s kyčlemi nebo křečovými žilami. Ideální ale nejsou ani oblíbené ploché

baleríny, hlavně pokud jim chybí dostatečně silná a pružná podrážka, která dokáže tlumit tvrdé nárazy při chůzi. Jakž takž uspokojivou volbou mohou být populární boty na klínku, které poskytují noze pevnější oporu. I tady ale platí: nepřehánět to s výškou klínku a pozor na jeho zúžení. Efekt by potom mohl být téměř jako u lodiček na jehlách.

Přijatelnou variantou na doma i na ven jsou boty, takzvané nazouváky s širokou kulatou špičkou. Jsou ultra lehké (ty pravé), větratelné a příjemné se nosí. Ale pozor! Pokud máte jakékoli deformace nohou či nestabilní kotníky byl bych s jejich nošením opatrný. A také si budete jisti, že v nich umíte správně reagovat na pedálech při řízení auta. Jestliže k tomu máte příležitost, chodte bosí, na chalupě po zahradě, na pláži, po louce, zkrátka všude na měkkém, rozmanitém, ale bezpečném terénu. Svaly na nohou, které jsou běžně stažené v obuvi, budou mít možnost se naplno roztáhnout, což bude mít vliv na váš postoj, držení těla a rovnováhu.

Mějte dost času na výběr obuvi, zkoušejte ji vestoje, nejlépe odpoledne, kdy je objem nohou obvykle větší. Každé chodidlo může být jiné, proto vždy zkoušejte obě boty. Správná bota vám padne hned. V dobré botě se noha neviklá, důležitá je pevná pata. Později, po delším nošení se může objevit nějaká nepříjemnost, ale snažte se je minimalizovat vhodným výběrem. Letní žabky jsou vhodné výhradně pro přechodné nošení na pláži nebo na koupališti. Neposkytují nožnímu oblouku žádnou oporu a mohou vést k deformacím a bolestem nohou. Nedostatečná podpora klenby a kotníku navíc zvyšuje riziko výronů nebo zlomenin.

Nenoste denně stejné boty. I když jsou to vaše nejmilejší, dejte jim čas, aby pořádně vyschly. Střídání bot je dobré i kvůli jejich rozdílným tvarům – každé namáhají nohu trochu jinak. Poradte se s odborníkem o správných vložkách do bot nebo jiných kompenzačních pomůckách.

Jaroslav Fešar

ředitel Centra péče o nohy a tělo, Praha 4
prezident České podologické společnosti, z. s.
www.vasenohy.cz / www.podolog.cz





Lak na nehty

Sililevo®



Sililevo je kombinace
přírodních složek křemíku a síry
s patentovanou technologií
hydroxypropylchitosanu

Sililevo nehet hydratuje, zvyšuje
jeho pevnost, tvrdost a pružnost

Sililevo je zdravotnický prostředek,
není hrazen zdravotní pojišťovnou



Sililevo je zdravotnický prostředek, není hrazen
zdravotní pojišťovnou.

NÁVOD NA POUŽITÍ NOHOU



Všichni na tomto světě chodíme, a to ne jinak než po dvou končetinách, tak jak je začal pračlověk používat před miliony let k pohybu vpřed. A kdy od tohoto pohybu oprostil horní končetiny a začal je používat k obživě a jako pracovní nástroj. To, že používáme dolní končetiny k chůzi, je již v dnešní době pro nás samozřejmostí, zrovna jako to, že naše horní končetiny používáme k našim dennodenním činnostem a k činnostem pracovním a zájmovým.

Také je většinou samozřejmostí, že nás rodiče obuli do bot, naše nohy začaly být chráněny před chladem, zraněním a nečistotou. Ale tím jsme také nohu omezili v pohybu a přirozenému vnímání a procitování povrchu, po kterém se pohybujeme, a o informace, které se přes receptory z našich nohou

dostávají do centrální nervové soustavy.

Cítím jakou silou musím došlápnout na zem, když jdu po dlažbě, ledu nebo v mechu? Ztratili jsme schopnosti balanční, které mají naše chodidla pro vyrovnávání nerovností povrchu, po kterém šlapou - to nám dnes nahrazuje pevná podrážka a „vypolstrované“ boty. Aby noha procitla, že je v kontaktu ze zemí a mohly se zřetězit impulsy k archaickému pohybu - chůzi, musí noha pěkně „přidupnout“ větší silou, abychom překonali tu vrstvu či vrstvy pod naším chodidlem. Tento otřes se však přenáší do vyšších etází našeho těla, a to do kolenních kloubů, kyčlí, páteře nebo až do hlavových kloubů. Můžete to pozorovat, když půjdete bosky po dřevěné podlaze, vaši chůzi budete velmi dobře slyšet.

Našlapujeme měkce a potichu jako kočky nebo dupeme?

Jak používáme dolní končetiny a naše chodidla výrazně ovlivnila i evoluce, z člověka chodícího se stal a stále více stává člověk sedící. A chodíme čím dál tím méně. Toto můžeme pozorovat i u dětí, které větší měrou sedí, hlavně u dětí chodících již do školy. Chybí jim přirozený pohyb (běhání, hopsání, skákání, lezení), který je důležitý pro přirozený rozvoj síly a volnosti nejen dolní končetiny, ale celého těla. A dostáváme se do začarovaných kruhů a spirál v používání nejen chodidla a dolní končetiny, ale i celého pohybového systému tím, že používáme naše tělo trochu jinak, a často hodně jinak než k čemu bylo a je vystavěno a k čemu slouží jeho konstrukční stavba.

Spiraldynamik® - „Inteligentní pohyb“ je terapeutický pohybový koncept.

Koncept Spiraldynamik® se dívá na nohu a celé tělo s pohledu evoluce, z pohledu jak tělo používáme a využíváme genialitu konstrukční stavby lidského těla, které jsou nadřazené principy polarity, spirálního stočení, principy vzpřímení, klenby a vlny. Tyto principy nejsou jiné než ty, které se vyskytují v přírodě kolem nás. Dr. Larsen, jeden ze zakladatelů konceptu Spiraldynamik®, řekl: „Princip je perfektní – lidé jsou na cestě hledání tohoto principu“ - v hledání pochopení, čím nás příroda obdarovala. A tak díváme-li se na problematiku nohy a celé dolní končetiny, klademe si otázky:

Je to příčina nebo důsledek?
Jak naše tělo používáme v dennodenních činnostech?
Je náš pohyb koordinovaný nebo nekoordinovaný?
Je osa dolní končetiny korektní?
Spirálně sešroubovaná? Tak jak je to naprogramováno již v kostěné stavbě?
Zůstává spirální sešroubování chodidla ve fázi odrazu i dopadu?
Jak pracuje chodidlo v každé jednotlivé fázi kroku?

Můžeme si klást mnoho dalších a dalších otázek. Známe-li:

- principy anatomické struktury lidského těla
- dynamiku pohybu – v archaickém pohybovém vzoru – v chůzi – který se line celým našim tělem od palce u nohy až k hlavě a zpět od hlavy až k palci
- umíme-li posoudit koordinovaný a nekoordinovaný pohyb.



V neposlední řadě umíme-li spolupracovat s naším klientem a naučit ho:

- jak může opět začít vnímat své tělo
- pochopit proudění pohybu v těle s jeho danými zákonitostmi a podporovat ho v integraci naučeného v denních a pohybových činnostech

Pak jsme našli cestu:

- k nápravě již vzniklých změn na úrovni kloubů, svalů a vazů, a to ve smyslu mobility, dynamiky i stability
- našli jsme cestu k nápravě obnovy špatných pohybových návyků / stereotypů a tím ovlivnění správného zatěžování dolní končetiny a chodidla.

Jenže najít cestu nepostačí, je důležité to vše používat, pak máme velkou šanci ke změně. Pohybová aktivita kloubů, vazů a svalů dolní končetiny má mnoho dalších účinků, a to pro další systémy v našem těle:

- jako podpora žilního návratu a prokrvení dolních končetin – známe jako žilní pumpu
- podpora lymfatického systému a samozřejmě systému nervového
- a samozřejmě i kvalitu a elasticitu kůže.

Jednotlivé odbornosti, které pracují s problematikou nohy, jsou zavalovány klienty s různými bolestmi a problémy. Je velmi dobré a řečla bych, že téměř nutností, aby byli vzájemně informováni o svých léčebných přístupech a postupech, ale i o možnostech prevence. Pak máme možnost poskytnout informaci našim klientům, co mohou dělat, kde mají začít, kam mohou jít již teď, když se poprvé objeví něja-

ký problém. Tady vidím velkou roli v práci pedikérek a pedikérů (budoucích podologů), protože často jako první vidí začínající změny, např. odchýlování v postavení a tvarů nohy či prstů jako je halux valgus nebo kladívkové prsty či otlačky pod bříšky prstů z důvodů neaktivní klenby nohy, ale i kvalitu kůže a prokrvení nohy. A také jako první mohou klienty na tyto změny upozornit a dát jim informaci, kde a na koho se obrátit. A jinak je tomu ve všech dalších odbornostech. Jeden z nelehkých úkolů nás všech, kteří pracujeme s lidským tělem, nezávisle na které úrovni – jako pedikéři, jako fyzioterapeuté či jako lékaři – je motivovat naše klienty, aby převzali zodpovědnost za své tělo. Od nás dostávají mnoho informací a doporučení a velkou podporu, ale jak s ním pak zachází je pouze jejich volba. A tuto volbu má každý z nás, jak používám své tělo, své nohy a zda mohu a hlavně chci něco změnit ku prospěchu svého zdraví.

Vznik České podologické společnosti, ve které se setkává mnoho odborníků z rozličných odborností a jejichž cílem a objektem zájmu je noha, dává velký smysl a zaslouhuje velkou podporu. Přeji vám všem mnoho nadšených spolupracujících kolegů a mnoho nadšených klientů, kteří již pochopili, že pro své zdraví musí i oni přiložit ruku k dílu.

Lenka Kazmarová
učitelka Spiraldynamik®

www.spiraldynamik.cz/ / www.sdynamic.cz/



INTERVIEW ZO SPEVÁČKOU TINOU

Tinka, ste úspešná slovenská speváčka a ľudia Vás poznajú aj z moderovania v úspešných súťažných programoch. Že máte srdce na dlani, to som poznal osobne, ale ako ste na tom s nohami? Naskáčete sa na pódiu požeňnane. Máte návod, čo s nimi, keď majú dosť?

Návod nemám, ale myslím, že základ je, aby človek dokázal odhadnúť svoje možnosti a aby nerobil veci, ktoré mu ubližujú či už na tele alebo na duchu. Svoje hranice som spoznala pred pár rokmi, kedy som na Superstar veľmi často nosila nepohodlné a extrémne vysoké topánky. Nebola som na to zvyknutá a teda som neodhadla situáciu a pred jedným prenosom mi dokonca musela pedikérka prísť ošetriť pravú nohu, lebo som na ňu kvôli otlakom nedokázala stúpiť. Pochopila som, že podpätky nie sú mojou cestou a vyhladávam len pohodlné topánky od overených značiek, ktoré sa špecializujú na obuv a nie na ďalších 40 vecí.

Nájdeme vo Vašej kúpeľni pomocky na domácu starostlivosť o nohy?

Základnú výbavu máme, ale na vlasy, manikúru a pedikúru využívam najradšej služby odborníkov.

Chodíte na pedikúru, alebo sa o svoje nohy staráte sama?
Okrem odborníkov sa mojím nohám venuje môj manžel a je to vzájomné. :-)

Sice Leo a Anička sú ešte malý, ale sledujete ich nožky, či sa správne vyvíjajú? Možno bude Leo raz hrať futbal a Anička rappovať. :-)

Leo do istého veku nosil iba protektívnu obuv, Anička ešte nechodí, ale tiež určite dohliadneme na to, aby sa vyvíjala správne. V lete budú deti prevažne bosé v našej záhrade.

Dopriavate si nejaké dotykové terapie na nohách? Myslím masáže, alebo aspoň večerné hladkanie od manžela.

Istý čas sme na masáže chodievali často, v súčasnosti je času menej.

Obuv zásadne ovplyvňuje naše nohy. V čom najradšej chodíte?

Doma zásadne bosá, neviem to inak. A 90% mojej obuvi tvoria tenisky. Názory na to sú rôzne, pretože ako žena by som vraj mala reprezentovať ženstvo, ale moje vnútorné nastavenie je nasmerované skôr k pohodliu, nie k ohurovaniu.

Povedzte, prečo sa toľko žien zabúda starať o nohy? Veď ich nosia celý život. Zámerne sa pýtam na ženy, lebo zbytku tela sú ochotné obetovať oveľa viac času.

To neviem, žiadnej som sa na to nikdy nepýtala. Ale viem si predstaviť, že po celom týždni v opätkoch to chce viac záujmu o nohy.

Už ste počula o podologických špecialitách, akými sú bezbolestné narovnávanie zarastených nechtov, alebo zhotovenie umelých nehtových náhrad?

Nie, ale zaujalo ma to, takže si to idem vygoogliť. :-)

Na čo sa od Vás v najbližšej dobe môžeme tešiť?

Práve mi vychádza prvá lifestyleová aplikácia svojho druhu na Slovensku aj v Čechách, bude venovaná ženám, tak tam tento rozhovor budem zdieľať aj s vašim odkazom.

:-)

**Zo speváčkou Tinou sa zhováral
Jaroslav Fešar**



Inca Collagen

Mořský kolagen

Doplněk stravy

100% čistý bez přísad



**KLOUBY • KOSTI • SVALY
ŠLACHY • CÉVY
PLEŤ • VRÁSKY • STRIE
CELULITIDA • VLASY
NEHTY • VÁHA**

www.incacollagen.eu

v.stratil@incacollagen.eu



Problematika dětské nohy v podologické praxi

Nohy dětí podstupují, díky dynamickému a překotnému fyziognomickému vývoji, řadu změn. Změny jsou patrné jednak v oblasti:

- dermatologicko-kosmetické, kam lze zařadit projevy v oblasti nehtů a nehtových valů, kožní projevy v meziprstních prostorech, plosce nebo bérce
- ortopedicko-fyzioterapeutické sféře, sem náleží funkční nestability v oblasti subtalárního skloubení, progresse metatarzálních kůstek, funkční planovalgosita, ale i závažné vrozené vývojové vady různého typu

Z dermatologicko-kosmetických

změn lze zmínit nejčastější záležitost (nejen dětského věku) a to je subunguální hematoma, nejčastěji pod nehtovou ploténkou palce. Hematom nejčastěji způsobí nevhodná, nevyhovující velikost obuvi – příliš těsná či příliš volná obuv. V těsné obuvi nožka nemá dostatečný prostor, je vyvíjen tlak jednak na nehtové ploténky, ale také na měkké podkožní struktury-cévy, nervy, kloubní obaly, šlachovovězivový aparát, ve smyslu kůže vznikají nepříjemné puchýře či otlaky, které mohou dle četnosti a masovitě poškozování kůže přejít v rozsáhlá, bolestivá, tvrdá, nevzhledná a nekomfortní hyperkeratotická ložiska, nepříznivě ovlivňující funkční biomechanické vlastnosti nohy. Těsná obuv snižuje průtok cévami, stlačuje i další měkké struktury a přispívá k celkové změně trofiky kůže v dotčené oblasti a tím k rozvoji mnoha patologických procesů již v raném věku. V příliš volné obuvi v extrémně velkorysém prostoru noha naráží o stěny boty, vznikají oděrky, puchýře a nehty a podnehtní oblast jsou zraňovány narážením především ve špičce boty.

Další důvod vzniku subunguálního hematomu je traumatizace při sportovně-pohybových aktivitách. Opakované traumatizace nehtové ploténky vedou v mnoha případech ke vzniku deformit nehtové ploténky, jejich zarůstání a v neposlední řadě nehtovou ploténku dříve či později osídlí patogeny z mikrosko-



pického světa mykoz, v mnoha případech kombinované se superinfekcí. Řešení komplikací subunguálního hematomu patří výhradně do rukou lékaře – dermatologa či pediatra, observace samotného hematomu lze rozdělit mezi rodiče, podologa a lékaře.

Další častou komplikací dětského věku je zarostlý nehet – unguis incarnatus. Příčiny vzniku tohoto nepříjemného a bolestivého stavu je zúžení prostoru v růstovém koridoru nehtové ploténky, způsobené podrážděním nehtových valů, jejich zduřením popř. zánětlivým procesem. Na tento nepříjemný fenomén mají vliv příliš těsné punčochy či ponožky, těsná obuv, nevhodný střih nehtíků, neuspořádané a nerovnoměrné „minerálové

hospodaření“ v nehtové ploténce coby kožního adnexa, které ovlivňuje jeho pevnost a pružnost a nejčastěji kombinace výše zmíněného. Zarůstající nehet může být komplikací každého období dětského věku. Ze své fyzioterapeuticko-podologické praxe mohu říci, že zarůstání nehtů u dětí probíhá v jakýchsi „vlnách“ či kaskádách:

1. vlna do 1-2let věku dítěte – prisuzováno masivnímu psychomotorickému vývoji, růstu a zvýšené minerálové potřebě vyvíjejícího se organismu

2. vlna 6-8let – pokračující růst a zvýšené minerálové nároky

3. vlna 10-17let – dáno hormonálními výkyvy a změnami dospívajícího organismu, s tím spojená zvýšená potivost nohou, upřednostňovaná moderní často velmi nevyhovující obuv, nedostatečné hygienické návyky a péče o nohy a neoptimální střih nehtů, který běžně laxně zajišťuje samotný dotčený mladý klient, rychlý tělesný růst.

Metody řešení zarůstajících či již zarostlých nehtů aneb co může udělat podolog

Nejvhodnější způsob řešení zarostlého nehtu (popř. nehtů) zvolí podolog až po revizi postiženého místa a vyhodnocení stavu, míry a způsobu vrostlého nehtu do tkáně a také na základě vizuálně-taktilní reakce okolní tkáně.

1. Optimalizace stříhu nehtu, ošetření od zrohovatělé kůže v oblasti kořene nehtu a v okolí laterálního a mediálního valu, šetrné odstranění vrostlých fragmentů vyšetřením napadených prostor malou kuličkou tvrdokovové frézy.

2. Tamponáž podrážděného místa od původně vrostlého fragmentu, tím se eliminuje i případné dráždění nehtové hrany naléhajícími nehtovými valy.

3. Rovnání nehtů - ortonyxie - za pomoci nehtových rovnátek Ross Fraser, BS spange, 3TO atd. dle stavu a individuální indikace.

Po celou dobu ošetření jsou přítomni rodiče malého klienta, jelikož se podílejí na spolurozhodování řešení stavu a také podolog zajišťuje i potřebnou instruktáž a edukaci rodičů pro péči v domácím režimu - poučení o způsobu stříhu nehtů, poučení o zachování tvaru nehtové ploténky, popř. doporučení pravidelných návštěv k odborné péči. Vyvarování se nošení příliš těsných ponožek a punčoch, zejména u nejmenších dětí, zdůraznění výběru vhodné obuvi.

Při řešení vrostlého nehtu je důležité, aby byla zajištěna vhodná lékařská péče v případě jakýchkoli patologických projevů pod nehtovou ploténkou, v oblasti nehtových valů postižených zánětem či granulací, kdy lékař provede debridment dotčených segmentů, případně indikuje i adekvátní léky a léčebná opatření.

Dosud často využívané opakované chirurgické řešení zarůstajícího či již zarostlého nehtu totální ablací nehtové ploténky není vhodné, z důvodu nepřiměřené traumatizace nehtového lůžka, kdy postupně dochází k zúžení růstového koridoru nehtu, deformaci samotné nehtové ploténky často i k její degeneraci a sekundárnímu osídlení patogeny. Z dlouhodobého hlediska, v takto vzniklé situaci jde v podologii především o tvarovou stabilizaci nehtu a zachování růstového koridoru nehtové ploténky.

Kožní patologické projevy v oblasti plosek, meziprstních prostorách a bérce náleží do kompetence dermatologa, který mikrobiologickým vyšetřením napadených prostor indikuje vhodný postup léčby.



V rámci **ortopedicko-fyzioterapeutického** hlediska zaměřím pozornost na funkční nestability v oblasti TLC kloubů, planovalgizitu chodidel spojenou s progresí metatarsálního segmentu.

V současné době rozšířený fenomén, který přivádí nešťastné rodiče se svými dítky na naše pracoviště, má multifaktoriální příčiny, není možné stanovit jediného viníka. Funkční nestability v TLC skloubení a subtlárních segmentech a samotné noze významně ovlivňuje:

1. Vrozená ligamentózní hyperlaxita, na kterou má samozřejmě sekundární vliv i prudká hormonální činnost v období pre a samotné puberty.

2. Nevhodná obuv a chabý pohybový režim dítěte.

3. Evoluční nastolený životní styl, prostředí a „terén“ (asfaltové tvrdé chodníky), po kterém se dítě pohybuje, postrádá dostatečné rozmanité proprioceptivní a exteroceptivní podněty.

I když je znám fakt, že noha se postnatálně vyvíjí až do 12let (z hlediska anatomického a definitivního usazení kůstek), je třeba pro optimální zapojování biomechanicko-funkčních řetězců včasná detekce a observace funkčních nestabilit u dětského klienta, jelikož dle pravidel řetězení funkčních patologických stereotypů se důsledek projevů posturálně komplexně - noha, koleno, kořenový kyčelní kloub, pánev, páteř a vzniká začarovaný kruh, kdy se v průběhu života rostoucího organismu mohou předčasně rozvinout i strukturální poruchy.

Řešení funkční nestability v oblasti dětské nohy z pohledu fyzioterapeuta-podologa

1. Vyšetření na podoskopické desce - dostatečná výpovědní hodnota, patrné rozmístění tlakových parametrů plošky, výsledkem je tlakový snímek zpracovaný SW (vyjádřeno na barevné škále a v procentech).

2. Funkční vyšetření pohybových stereotypů - chůze v prostoru, sledují odvíjení plosek, pozici a projevy nohy v jednotlivých kročných fázích, délka kroku, kinematika v kyčelních kloubech, směr rotace femurů, dynamika pánve, dynamika jednotlivých úseků páteře, souhyb HK, konfigurace ramenních kloubů, kolenních kloubů, konfigurace hrudníku.

3. Na základě pořízeného snímku návrh a výroba stélek s aktivní dynamickou korekcí, které umožňují řešit funkční problém s chodidly relevantním rozmístěním korekčních modulů, pomáhají zastabilizování TLC segmentu, subtlárního kloubu, podporují propulsní

schopnost chodidla a obnovení spirálně-dynamického principu nohy.

4. Fyzioterapeutický režim a dohled - stanovení krátkodobého a dlouhodobého plánu, instruktáž speciálních cviků na doma, režim užívání stélek, pohybový režim, vyhovující obuv, případně poučení o jejím výběru. V častých případech je nutné převzít mladého klienta ke komplexní „celotělové“ kontinuální fyzioterapii pro podporu a obnovu optimálních pohybových stereotypů a předcházet tak rozvoji patolo-

gických řetězců. Efektivními metodami při terapii jsou postupy dle konceptu Spiral dynamic (SD), Dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS) a Akrální koaktivační terapie (ACT).

Rozsáhlé téma vrozených vývojových vad dětské nohy má své specifické a přísně individuální postupy, náleží tudíž do kompetence odborného lékaře-ortopeda, který indikuje pro dětského pacienta nejoptimálnější řešení a je předmětem jiné publikace.

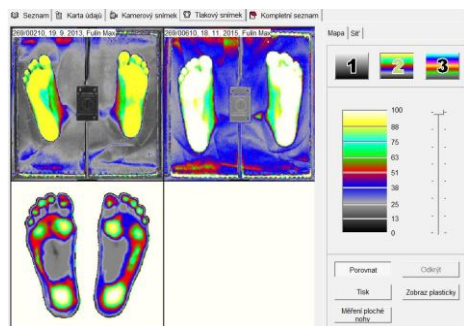


Jaroslava Voláková, DiS.

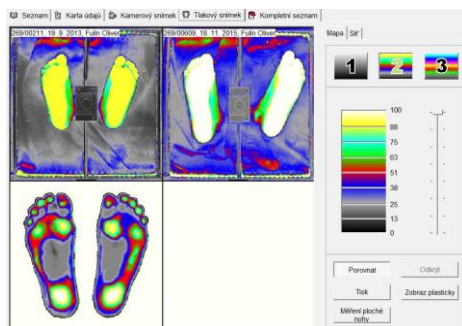
1. viceprezident České podologické společnosti, z.s.
Centrum podologické prevence a manuální rehabilitace, Česká Lípa
Centrum péče o nohy a tělo Jaroslav Fešar, Praha 4



- 1) Planovalgizita - patologické řetězení zepředu
- 2) Planovalgizita - patologické řetězení z boku
- 3) Planovalgizita - patologické řetězení zezadu
- 4) Funkční planovalgizita - pohled zezadu
- 5) Funkční planovalgizita - pohled zepředu



Tlakový snímek - dítě 4 roky, porovnání stavu po 2 letech



Tlakový snímek - dítě 2 roky, porovnání stavu cca po 2 letech

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

Zlatý ocásek – fejeton

Několik let zdobí klíče od mého vozu malý chlupatý kamarád - ocásek norka. Dostal jsem jej od jednoho chlápka jako dárek a od té doby tento doplněk nosím pořád u sebe. Ne snad že by byl ze zlata, ale v osudných chvílích měl hodnotu minimálně stejnou. Příběh, ve kterém „můj ocásek“ hraje hlavní roli, Vám teď přiblížím.

Nebyl to úplně obyčejný den. Tedy pokud za něj Štědrý den nepovažujete.

Vpodvečer nastala chvíle společného focení a já jsem s údivem zjistil, že stativ jsem nechal, ostatně jak bývá mým zvykem, v kufru auta. Vlastně ho vozím vždy s sebou. Co kdyby přece jen někdy něco. Takže jsem se dle přísloví, že co není v hlavě, musí být v nohách, pro něj vydal k autu na blízké parkoviště.

Kdo vynesle odpadky?, jako by současně stálo ve vzduchu. Sám jsem se iniciativně chopil té velké igelitky plné na kousky rozcupovaných balíčků papírů a stužek a vyrazil na dlouhou pouť k padesát metrů vzdáleným kontejnerům. Naštěstí nemrzlo, svátky byly na blátě. Na ukazováčku druhé ruky se mi pohupovaly klíče od auta.

Můj bratr si ovšem ještě stihl povšimnout, že jsem přetížený pouze na pravé straně těla, a tak mi do levé ruky vrazil druhou tašku plnou plastových odpadků. Já jsem se lehce ovlivněn pocucáváním všelijakých vánočních likérů vydal na cestu, která mi obvykle, jsem-li na Vánoce na Slovensku u svých rodičů, trvá tak dvě minuty. Jen jsem vyšel před vchodovou branku, vzal jsem do ruky mobilní telefon a říkám si, že musím někoho

důležitého na druhém konci republiky pozdravit a popřát mu hezké svátky. Jak si tak zvesela vykračuji, dojdou ke kontejnerům, zbavím se odpadků přesně mířeným hodem do jednoho z nich a pokračuji v hovoru, jdouce směrem k mému, od dešťů umytému vozu. Po několika minutách jsem hovor ukončil, sáhnu do kapsy a chci udělat svoje notoricky známé „píp píp“ dálkovým ovladačem. S údivem zjišťuji, že klíče nejsou tam, kde měly být. Po minutě zběsilého osahávání se jsem pochopil, že je zle. Klíče nikde. Kde by mohly být, přemýšlel jsem a mírně se i v tom chladném počasí orosil na čele. Nezůstaly na botníku?, napadlo mě v zoufalství. Mohly mi vypadnout ve výtahu? Před dveřmi? Na chodníku? U branky? S očima zabodnutýma do chodníku jsem se doplzl až ke vchodovým dveřím. Potom orosen



už snad na celém těle jsem se vrátil zpět k autu stejnou cestou. Tam a zpět, tam a zpět. Snad dvacetkrát. Po hodině marného hledání, s vypůjčenou baterkou i bez ní jsem začal vidět dramatickost celé situace. Klíče jsou v háji, pravil jsem si sám pro sebe a ztrácel jakékoliv naději na lepší zítřky.

Auto ochráněno všemi dostupnými bezpečnostními prvky jen tiše mlčelo a mě s hrůzou napadalo už jenom to, jak deset hodin cestuji vlakem do Prahy pro náhradní klíče.

Jak už jsem zmínil, Vánoce byly na blátě, a tak to venku i vypadalo. Vlastně cestou, kterou jsem šel, bylo jenom bláto a několikacentimetrové louže. Hledějte pak v tomhle klíče. Zoufale jsem bezradně poletoval sem a tam. Když se mne už druhý soused zeptal, co to pořád hledám, musel jsem vtipkovat, že štěstí. Pravdu jsem říct nemohl. Co když je nenajdu já, ale někdo jiný?, říkal jsem si jen tak pro sebe. Dvě hodiny marné snahy ve třech stupních nad nulou přinesly své ovoce. Dostal jsem nápad.

A že to nebyl nápad ledajaký, to Vám řeknu. Poslední možnost, která mne celé dvě hodiny nenapadla, byl kontejner. Kontejner, zatraceně, ale který?! Vedle sebe stálo osm kontejnerů po víka plných odpadků. Kdybyste mne mučili, neřekl bych

Vám, do kterého jsem ten pytel hodil. Teď byla každá dobrá rada drahá.

Zkusil jsem první. Nakouknou a nezdál se mi. Druhý nešel otevřít. Ten to tedy také nebyl. Ve čtvrtém trčel kus rozbitého skla, tak se mi to také nezdálo. Postupně jsem prošmejdil všechny s čepicí naraženou až na očíh. To kdyby mne někdo viděl, tak at si nemyslí...

Intuitivně mne to pořád táhlo k šestému. Byl to on. Když jsem v něm prorhl povědomý černý pytel, našel jsem tam „náš“ balící papír a snad jsem poznal i naše kosti od ryby. Zajásal jsem. Vždyť černých pytlů tam bylo asi deset a já jich musel roztrhnout jenom polovinu. Bylo tedy jasné, že jsem to, čeho jsem iniciativně před dvěma hodinami chtěl zbavit rodinu, hodil právě sem. Zbývala mi poslední šance. Prohledat popelnici nebylo snadné, zejména představíte-li si její obsah a výšku. A co když tam ty klíče stejně nenajdu?, uvažoval jsem.

Musím tam, chlapsky jsem si zavelel, a po elegantním skoku do kontejneru jsem si s povděkem vzpomněl na svého tělocvikáře. Jal jsem přesouvat pytle zleva doprava a obráceně. Když jsem byl v nejlepší, otevřelo se víko popelnice a ze tmy do mých zad začalo cosi

šťouchat. Hbitě jsem se otočil a zíral na podivnou postavu ohánějící se hůlkou. Nevím, kdo z nás dvou měl oči více vyvalené. Než se onen chlapík zmohl na slovo, vyletěl jsem z popelnice jako špunt od sektu, posvítíl na něj a vykřikl to první, co mě napadlo: „Jděte pryč, to je moje popelnice!“.

Po tomto vzrušujícím okamžiku jsem tedy mohl už nerušeně pracovat dál.

Najednou se mi ve světle baterky zjevilo cosi, co ve mně zažehlo jiskřičku naděje. Na dně popelnice vidím dlouhý, černý ocásek. Blesklo mi hlavou, že by to nemusel být „můj“ neživý ocásek, ale jelikož jsem povahy odvážné, tak jsem tu potvoru za ocas chytil. Ani se nehnula. Zato zachrastila a já držel v ruce klíče.

Po třech hodinách večerní bojovky jsem se tedy vracel domů zvěstovat tu radostnou novinu.

Z auta jsem nakonec stativ stejně nevzal. Na focení už nikdo ani neměl náladu.

Hlavní bylo, že je na světě můj zlatý ocásek!

Autor: Jaroslav Fešar



PROTI
POCENÍ
NOHOU

ŠALVĚJ
DUBOVÁ KŮRA
TEA TREE OLEJ



KRÉMOVÁ PĚNA



DEODORANT

- řada výrobků speciální péče Allpresan 5 proti pocení nohou
- krémová pěna a deodorant
- účinné snížení potivosti bez ovlivnění přirozené funkce pokožky
- obnova přirozené bariérové funkce kůže



Delikátní problém potivých nohou

Allpresan®
Gut zu Fuß

Zpoceně nohy se svým typickým oděrem umějí svým majitelům připravit perné chvíle a navíc kůže vystavená vlhku a teple je živnou půdou pro bakterie a plísni. Proto při ošetření takové pokožky je důležité použít produkty, které zmírní pocení, zahubí zárodky mykóz, ale zároveň nechají pokožku dýchat a nevysuší ji. Tento koktejl ideálních vlastností najdete v řadě produktů Allpresan 5, určených pro potivé nohy.

Plantární hyperhidróza může mít mnoho příčin, od stresu, obezity a hormonálních změn, přes různá onemocnění - neurologická, nádorová, diabetes, zvýšená funkce štítné, až po užívání určitých farmak (např. antidepresiva) či nošení nevhodné obuvi. Nicméně průvodní jevy potivých nohou jsou stejné. Zvýšená produkce potu, rychlý rozklad bakterií ve vlhkém prostředí, doprovázený nepříjemným zápachem, narušená ochranná vrstva pokožky a zvýšené riziko mykóz. Potivé nohy klasicky poznáme podle zbytnělé, do běla zabarvené pokožky, zápachu a bradavic na chodidle.

Zacílená péče

Kosmetika Allpresan řady 5 do boje proti zvýšené potivosti nohou nasazuje účinné přírodní výtažky z dubové kůry a šalvěje. Třísloviny obsažené v dubové kůře stahují póry a zároveň tkáň pokrývají antibakteriální vrstvou, která brání množení virů, bakterií a plísni. Šalvěj má podobné účinky, působí protizánětlivě, baktericidně a svíravě. Struktura a složení krémové pěny Allpresan 5 umožňuje rychlé vstřebávání

účinných látek do pokožky, a také se postará o zvláchnění kůže a její výživu. Důležitou vlastností této krémové pěny je, že nezanáší póry a nechává ošetřenou pokožku dýchat. Neobsahuje žádné sloučeniny hliníku. Péči o potivé nohy je dobré podpořit deodorantem s obsahem mentolu a oleje z čajovníku australského, který pokožku osvěží, odstraní bakterie způsobující nelibý odér a opět ochrání chodidla před množением mikrobů a plísni.

Jen pár bodů

Věnujte svým nohám každý den chvilku pozornosti a odměnou vám bude nejen zdravější pokožka, ale hlavně spokojenější já.

- Pravidelně ráno a večer nohy ošetřujte produkty Allpresan řady 5 - především krémovou pěnou
- Střídejte často obuv a nechávejte ji vyschnout, vnitřek bot můžete ošetřovat sprejem Allpresan 7 proti plísním
- Často nohy omývejte, nejlépe studenou vodou
- Kdykoli můžete, chodte bosí
- Noste stélky s obsahem skořice, působí proti zápachu
- Chodte v prodyšných botách (kožených), v létě noste sandály
- Používejte bavlněné ponožky nebo ponožky s přídavkem stříbra

Více informací o celé produktové řadě kosmetiky Allpresan získáte
u výhradního dodavatele pro český trh, firmy G.P.S. Ofa
www.gps-ofa.cz.

CHOROBY NECHTOV

Počas rôznych životných etáp určite každý z nás spozoroval na svojich nechtoch rôzne zmeny. Môžu nastať či už v štruktúre, vo farbe alebo tvare. Tak, ako aj pokožka chodidiel prechádza rôznymi zmenami, tak aj nechty. Niektoré **ochorenia vnútorných orgánov** je možné zistiť aj podľa zmien farby nechtoV. Ako sa hovorí, nohy nás nesú celý život. Je to síce fráзовité tvrdenie, ale pravdivé.

Aby nás nohy naozaj vládali nosiť celý život, mali by sme sa k nim správať s úctou, pravidelne ich ošetrovať, všímať si prípadné zmeny a podľa toho ich ďalej riešiť.

O očiach sa tvrdí, že sú oknom do duše. Na základe pohľadu do očí vedia oftalmológovia veľmi veľa zistiť o zdravotnom stave pacienta.

O nechtoch môžeme povedať, že sú tiež oknom, prípadne „zdravotnou kartou“ nášho organizmu. Postupne sa na nich zaznamenávajú rôzne vonkajšie aj vnútorné zmeny nášho organizmu.

Následkom jednotlivých zmien sú napr. **poškodené nechty, zmeny v ich tvare, farbe, štruktúre.**

Môže sa jednať o lokálne ochorenie nechtovej platničky, ale môže ísť aj o znak vážneho ochorenia.

Nechty sú poškodené z rôznych dôvodov, ktoré môžeme rozdeliť nasledovne:

1) Choroby nechtovej platničky – onychóza: Onycholysis, Dystrofia nechtoV, Onychogryfóza, Onycholýza, Dystrophia mediana canaliformis, Beauove čiary, Onychauxis, Onychogryphosis, Hyperkeratosis et parakeratosis subungualis, Koilonychia, Platonychia, Hapalonychia, Onychophagia, Onychodystrofia

2) Farebné zmeny nechtovej platničky: Leuconychia, Meesove línie, Muehrckeho pásy, Half and half nail, Syndróm žltého nechtu, Terryho nechty

3) Choroby paronychálneho tkaniva: Paronychia, Unguis incarnatus

4) Zmeny tvaru a farby nechtoV nadvážujúcich na podávanie liekov a vnútorné choroby: Zmena tvaru, Farebné zmeny

5) Iné choroby nechtoV:

Onychia, Onychomykóza, Subunguálny hematóm, Abnormálne zmeny

V prevádzke pedikúry sa môžeme stretnúť s rôznymi ochoreniami nechtoV. V nasledujúcich číslach tohto periodika sa budeme s nimi postupne zoznamovať.

Na určenie diagnózy je potrebné vyjadrenie odborníka – dermatológa.

V prípade, že pedikér/podológ spozoruje na nechtoch klienta (prípadne aj pokožky) príznaky niektorého ochorenia, nejakej deformity, abnormality, mal by klientovi odporučiť návštevu dermatológa. Diagnóza sa stanoví na základe klinického obrazu, anamnézy, poznania celkového zdravotného stavu pacienta, ale aj pohľadom na poškodený necht (rôzne sfarbenie, zmena štruktúry

stavby nechtu, atď.). Dermatológ určí pravdepodobnú diagnózu a od neličeného pacienta odoberie vzorky nechtoV na laboratórne vyšetrenie. Odborný lekár (dermatológ) vykoná vyšetrenie na prítomnosť baktérií a plesní.

Onychomykóza sa však potvrdí alebo vylúči špeciálnym mykologickým vyšetrením vzoriek (mikroskopicky a kultivačne). Najskôr sa vykoná mikroskopické vyšetrenie, a aj v prípade, že je negatívne, nadväzuje naň kultivačné vyšetrenie. Špeciálne mykologické vyšetrenie umožňuje odlišiť onychomykózu od iných chorôb nechtoV a pacienta je možné vhodne liečiť. Onychomykóza patrí u nás medzi najčastejšie sa vyskytujúce povrchové mykózy. Podrobnejšie sa jej budeme venovať v ďalšom čísle časopisu Podolog.



Onychomykóza na dolných končatinách - ojedinelá kultivácia na vlákňité huby - *Aspergillus skupina niger*, onychomykóza (Foto: archív autora)

Odber vzorky a jeho následné skúmanie v špecializovanom laboratóriu nie vždy odhalí ochorenie nechtu. Vzhľadom na konkrétny problém je potrebné, aby klient/pacient neužíval 3 mesiace (v niektorých prípadoch aj 6 mesiacov) žiadne antibiotiká, žiadne lieky, nedezinfikoval, nenatieral nič na necht odkiaľ je plánované odobratie vzorky. Spomínané faktory vplývajú na kvalitu výsledku laboratórneho vyšetrenia, skresľujú ho. Prostredníctvom vplyvu liekov, krémov, masť atď. sa môže stať, že aj keď je necht viditeľne napadnutý chorobou, laboratórny výsledok môže byť negatívny. Odborné podklady pre diagnostikovanie choroby nechtov môže lekárovi poskytnúť aj pedikérske/podologické zariadenie. Okrem ambulancií odborných lekárov môže mať tiež zmluvu s laboratórnym zariadením, ktorému odovzdá odoberané vzorky z nechtov. Výsledky vzoriek pošle laboratórium naspäť a pracovník pedikérskeho/podologického zariadenia ich odovzdá klientovi, ktorý sa s nimi objedná na vyšetrenie k odbornému lekárovi. Veľkou výhodou pre klienta je aj možnosť zakúpenia prípravkov na domáce ošetrenie priamo v prevádzkach, ktoré sa starajú o kompletne ošetrenie chodidiel. Odborný pedikér/podológ by mal vedieť rozpoznať základné ochorenia nechtov a chodidiel, a tak poradiť aj profesionálnu kozmetiku na domáce ošetrenie, ktorá pomáha k vyriešeniu problému s ochorením. Nie každý klient, ktorému je odporúčané navštíviť dermatológa ho aj naozaj navštívi

a bude sa snažiť o zlepšenie svojho stavu. Avšak aj tak treba klienta poučiť o možných následkoch, rizika šírenia ochorenia, o potrebe dezinfikovania ponožiek, obuvi atď., dôkladná dekontaminácia je veľmi dôležitá. Aj keď klient vďaka spolupráci podológa/pedikéra a odborného lekára vyhrá boj nad ochorením, je žiadúce dbať na prevenciu voči recidíve ochorenia. V odborných zariadeniach sa dezinfikuje priestor germicídnym žiaričom, pri práci sa používa široká škála dezinfekčných prostriedkov, klienti sú odborne ošetrovaní vysterilizovanými nástrojmi, jednorazovým materiálom, profesionálnymi antimykotickými prípravkami, prípravkami ochraňujúce pred rôznymi infekciami (napr. MRSA). Profesionálne produkty je vhodné používať aj pri domácom ošetrovaní, keďže nohy nás nosia celý život, nemali by sme zabúdať na ich zdravie.

Milí čitatelia, už teraz sa môžete tešiť na ďalšie číslo časopisu Podolog, v ktorom budeme pokračovať v „seriály“ venovanom problematike chorôb nechtov. Pozrieme sa bližšie na onychomykózu ale aj paronychiu a ungvis incarnatus (zarastený necht). Oboznámime sa s významom orthonyxie (ošetrenie zarasteneho nechtu), tamponád, nechtovej protetiky. Tieto techniky sú veľmi nápomocné pri riešení problémov s chorobami nechtov. V sekcii orthonyxia si sprehľadníme a vysvetlíme rôzne aplikácie nechtoých vyrovnávacích aparátov – špôn.



Autor:
Mgr. Veronika Biliková, PhD.
(Odborný pedikér v spoločnosti
Mgr. Veronika Biliková, PhD.
– Medical & Wellness Pedicure)

Literatúra:

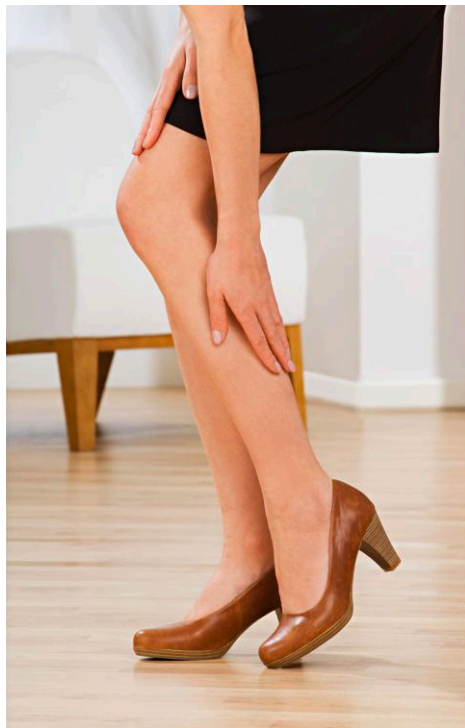
- Buchvald, J., Buchvald, D.: Dermatovenerológia. Bratislava, SAP - Slovak Academic Press, s.r.o. 2002. 520 s. ISBN 80-89104-03-7.
- Hegyi, E., Stodola, I., Hegyi, V.: Moderná terapia dermatovenerologických chorôb v lekárskej praxi. Bratislava, Hegprof. 1993. 352 s. ISBN 80967035-0-1.
- Chmel, L., Rehák, A.: Dermatovenerológia. Martin, Osveta. 1975. 520 s.
- Niederau, A.: Das große Buch der Nagelerkrankungen. München, Verlag Neuer Merkur GmbH. 2013. 231 s. ISBN 978-3-95409-003-7.

CÉVNÍ KOMPLIKACE V OBLASTI BÉRCE

K vědomostní výbavě každého podologa patří základní znalosti z oblasti příbuzných oborů. Dolní končetiny jsou nejvíce postiženy cévními onemocněními. Zejména se jedná o postižení žil (vény), které mají nelehký úkol překonávat gravitaci a navracet odkysličenou krev zpět do plic a k srdci. V důsledku špatné funkce cév dolních končetin vzniká mnoho postižení, ložiska můžeme lokalizovat v oblasti nohy nebo bérce. Podolog ošetřuje nohy bez otevřených ran a defektů. Vzhledem k tomu, že cévní komplikace mohou souviset se stavem nohou, je vhodné se se stavem a změnami seznámit již v rámci vstupního pohovoru s klientem.

Mezi další hojně zastoupené cévní komplikace patří **křečové žíly** (varixy). Pokud je stěna žil nekvalitní, žíly nejsou elastické, svaly dolních končetin ochablé, chlopně neplní svou funkci, krev se v žilách hromadí, rozšiřuje je a dochází ke vzniku křečových žil. Ty v dnešní době patří mezi civilizační choroby, které postihují muže i ženy. Mezi základní příčiny vzniku varixů patří venózní insuficience. Žilní stěna je oslabena, postižené úseky se vlivem tlaku rozšiřují a následně dochází k poruše funkce žilních chlopní. Ty nemohou plnit svoji roli a nahromaděná krev zvyšuje tlak na žilní stěnu. Začnou-li nedomykající chlopně propouštět krev zpět, žíla je vystavena velkému přetlaku a rozšiřuje se. Ve svém průběhu se pak vine v typickém, laickým okem viditelném útvaru.

Pro lepší pochopení si nyní objasníme, jak funguje zdravý žilní systém. Žíly dolní končetiny rozlišujeme na povrchové a hluboké. Žilami se navrací odkysličená krev zpět k srdci. Aby se mohla dostat nahoru, musí překonávat zákon gravitace. Z povrchu pokožky se krev odvádí povrchovými žilami do hlubokého žilního systému spojkami (perforátory). Jsou to jakési křížovky vedlejší cesty s hlavní. Dále jsou hlubokým žilním systémem odváděny k srdci a k tomu jsou zapotřebí žilní chlopně, které vypuzují krev směrem nahoru a zabráňují jejímu zpětnému toku. K tomu, aby se nám krev navracela k srdci správně, je zapotřebí, aby naše svaly byly zdravé a funkční. Při svém stahování při pohybu fungují jako svalová pumpa. Neméně důležité je, abychom správně dýchali, neboť činnost bránice zvyšuje nitrobřišní tlak, který pomáhá vést krev správným směrem. Sací schopnost srdce je posledním z mechanismů podílejících se na správné funkci žil.



Na vzniku křečových žil se podílí zejména tyto rizikové faktory: věk, životní styl, nadváha, kouření, alkohol, obezita, dědičné faktory, těhotenství a hormonální změny, vystavování se příliš vysokým teplotám nebo vysoký krevní tlak. Statistiky uvádějí, že ve věku nad 60 let má křečové žíly každý druhý člověk.

Varixy se nejčastěji projevují typickou modrou kresbou zejména v oblasti zadní strany lýtky. Jejich vzhled je různý. Začíná drobnými metličkami, až po uzly s typickými provazy. Zpočátku se jedná o vadu spíše kosmetickou. Později nebo u závažnějších komplikací se mohou dostavovat otoky, bolesti, pocit těžkých nohou, únava končetiny nebo noční křeče.

Nejběžnější typy křečových žil:

Metličkové – zná je velmi dobře většina z nás. Bez námahy a zátěže často nejsou příliš vidět, mohou mít různý tvar od jednouchých nevětvených žilek až po takzvané pavučiny. Jsou obvykle syté červené až tmavě modré. Jsou velmi často jen kosmetickou záležitostí.

Nekmenové varixy – dochází při nich k rozšíření vedlejší větve hlavních kmenů.

Kmenové varixy – projevují se na hlavních žilních kmech. Na povrchu se projevují jako provazy s velkými uzly a velmi často bývají příčinou vzniku bércového vředu.

V jednodušších případech přistupujeme k léčbě konzervativní cestou, která je ovšem jenom podpůrná. Ve většině případů, kde již jsou samotné křečové žíly je však třeba provést chirurgický zákrok. Uvádím nejběžnější způsoby léčby, kterou navrhuje cévní specialista:

Kompresivní – cílem je použitím kompresivních (stlačujících) pomůcek stlačení žilního systému.

Farmakologická – cílem je zmírnit nebo odstranit potíže.

Sklerotizace – pomocí jehly s injekční stříkačkou se do žíly vpraví chemická látka, která vyvolá její poškození. Aplikuje se u metličkových a drobných žilek.

Laserová terapie – oblíbená metoda, při které dochází k velmi přesnému zacílení.

Endovaskulární léčba – po zavedení sondy do velké žíly se uplatňuje biopolární radiofrekvenční proud, který způsobí uzavření žilního úseku teplem.

Chirurgický zákrok – u kmenových varixů a větších žil lze přistoupit k chirurgickému odstranění.

Nejdůležitějším faktorem v boji proti varixům jsou preventivní opatření. Na každém školení klademe podologům na srdce, aby klientům opakovaně zdůrazňovali význam prevence a vysvětlovali dopad negativních faktorů na jejich cévy a další tkáň. Základem je aktivní a zdravý životní styl, dostatek pohybu, kvalitní strava, okamžitě vyloučit ze života kouření, nezdravé potraviny, vyvarovat se přílišného sezení, zvláště

s překříženými nohama a stejně tak dlouhého nečinného stání. Doporučuji chodit v botách na nižším podpatku, a pokud je to jen trochu možné, často uvádět nohy do vodorovné polohy. Velký význam v prevenci proti křečovým žilám má udržování přiměřené tělesné hmotnosti a také vyloučení těsného oblečení, zejména kalhot škrťících v oblasti třísel. Dojde-li ke zpomalení průtoku krve v rozšířených úsecích žil, může snadno dojít ke vzniku trombu (krevní sraženiny). Pokud se zvětší natolik, že postiženou žílu ucpe, zvýší se přetlak v žilním řečišti, který je s dalšími faktory spouštěčem vzniku a rozvoje například bércového vředu.

Nejčastějším onemocněním je **žilní bércový vřed** (ulcus cruris venosum). Jedná se o chronické poškození v oblasti bérce v důsledku žilní nedostatečnosti (venózní insuficience). Ruku si při tomto poškození podávají stagnace žilní krve a vysoký žilní tlak (venózní hypertenze). Bércový vřed jako takový není dědičný, ale některé příčiny se dědit mohou. Přidají-li se k tomu rizikové faktory, pravděpodobnost vzniku poškození se zvyšuje.

K rizikovým faktorům vzniku bércového vředu patří opakované záněty žil, dlouhodobé sezení či stání, nadváha, opakovaná těhotenství či kouření.

V léčbě bércového vředu je nejdůležitější pokusit se přijít na příčinu jeho vzniku. Pokud se jedná o bércový vřed vyléčitelný, přichází na řadu konzervativní symptomatická léčba, která spočívá v podávání venofarmak (léků, které pozitivně ovlivňují stav žilního systému). Dále je třeba používat kompresní pomůcky a místně ložisko ošetřovat. Ošetřování ložiska je mimořádně důležité a správné provádění s použitím vhodných farmaceutických preparátů může být zárukou úspěšného zhojení. Cílem ošetřování je sanace zhojení rány, podpora granulace a stimulace epitelizace, tedy konečné fáze zhojení rány, která obvykle začíná z okrajů ložiska. Pacientům s ošetřeným bércovým vředem se doporučuje pohybová aktivita.

Hlavním úkolem podologa je sledování obuvi a ponožek, ve kterých klient přichází na ošetření nohou. Úzkých a škrťících ponožek je třeba se vyvarovat, neboť způsobují městnání žilní krve v dolních končetinách. Boty jsou vhodné na nižším podpatku a dostatečně prostorné a pohodlné. Používání správných hydratujících přípravků, které udržují pokožku v oblasti bérce vláčnou, je jedním z nejzásadnějších preventivních opatření, které s venofarmaky předchází vzniku bércového vředu a často úspěšně zabráňují nechtěným recidivám.

Jaroslav Fešar

ředitel Centra péče o nohy a tělo, Praha 4
prezident České podologické společnosti, z. s.
www.vasenohy.cz, www.podolog.cz



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



Profesionální přístroj pro péči o přírodní
i umělé nehty a nehtový design

PROMED 2020



Peclavus®

Vysoce účinná kosmetika
pro pedikérské salony



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

BRADAVICE

Kurie oko alebo bradavica? Azda každá začínajúca pedikérka resp. pedikér (keďže už aj muži objavili čaro tohto povolania), si položili túto otázku. Starostlivosť o chodidlá je veľmi dôležitá, poniektorí si to uvedomujeme až v neskoršom štádiu konkrétneho problému. Kooperácia medzi profesiami pedikér a lekár je veľmi žiadúca. Ako odborníci na komplexné ošetrovanie chodidiel by sme mali disponovať základnými znalosťami o rôznych ochoreniach a vhodne odporučiť klientovi návštevu dermatológa, angiológa, diabetológa atď.

Správna diagnostika problému má v pedikérskej profesii (ako aj v profesii podológa) svoje opodstatnenie. Na jednej strane, aby sa zvolilo vhodné ošetrovanie, a zároveň, aby nebol vykonaný nepovolený úkon.

Medzi zakázané pedikérske úkony patrí odstraňovanie bradavíc – ich ošetrovanie, vybrusovanie rotačným nástrojom alebo vyrezávanie skalpelom. Dôvod, prečo tieto zákroky sú zakázané, spočíva v riziku prenosu vírusu na iné (zdravé) miesto.

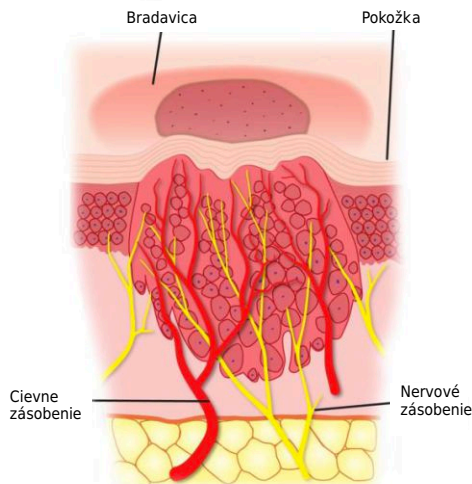
Bradavice spôsobuje jediný vírus, ktorý má viacero kmeňov. Rôzne kmene HPV (humanpapillomavirus) sú zodpovedné za vznik rôznych typov bradavíc. Bradavice žijú v koži a sú vyživované cievami. Vďaka nim sú zásobované potrebnými látkami pre ich existenciu. Práve preto býva ich odstraňovanie často relatívne bolestivé. Bradavicové výrastky sú prepojené na cievne kapiláry, a tak pevne zakorenené v koži. Na základe určitých odlišností v poradí génov sa v súčasnosti rozdeľujú HPV do nasledovných skupín:

- Skupina A – **anogenitálne formy** – jedná sa o papilomavírusy, ktoré infikujú sliznice a genitál
- Skupina B – **kožné formy (nongenital)** – tieto papilomavírusy vyvolávajú epidermodyspláziu kože
- Skupiny C, D, E – vyvolávajú **plantárne bradavice** na nohách ale aj bradavice na dlaniach

Na základe klinických prejavov môžeme HPV klasifikovať:

- bezpríznakové infekcie (latentné)**
- subklinické**
- klinické**

Výskyt bradavíc úzko **súvisí so stavom imunitného systému**. Odstránenie bradavice nie je vhodné odkladať. Je žiaduce odstrániť ju čo najskôr, kým sa jej korene nerozrastú hlbšie do organizmu. Pri ich pozornej-



Obrázok 1 – Schéma bradavice
(Zdroj: www.assh.org, preklad: autor článku)

šom prezrieť si v ich strede všimneme malé čierne body – zrazené krvné cievky, ktorými sú bradavice vyživované. K ich šíreniu dochádza pri kontakte pokožky s nakazenou oblasťou. Pokiaľ je zdravá pokožka poškodená (stačí aj malá rana, prostredníctvom ktorej dôjde k preniknutiu HPV do tela) buď pri priamom kontakte s nakazenou pokožkou alebo po kontakte s jednotlivými kúskami pokožky z odtrhnutých bradavíc.

Základný rozdiel medzi bradavicou a kurím okom je v tom, že kurie oko vzniká na miestach s konštantným tlakom, to znamená, že sa tvorí na prstoch nôh alebo na päte. Vzniká na miestach, kde dochádza k treniu topánky o košť na nohe. Kurie oko je odpoveď tela na problém, ktorým sa snaží chrániť. Symptóm, akým sa prejavuje, je zhrubnutá koža resp. otlak, ktorý má za úlohu chrániť košť. Bradavice sú infekčného pôvodu, môžu sa objaviť hocikde na tele, my sa však v článku zameriame na plantárne bradavice. Jedným z rozdielov medzi kurím okom a plantárnou bradavicou je aj v druhu ohrozenia. Kurie oko má pravidelný okraj, plantárna bradavica má okraj nepravidelný. Kurie oko má jadro, bradavica korene (jedná sa o kapiláry so zrazenou krvou, avšak vo všeobecnosti známe pod pojmom korene). Bradavice sa môžu vyskytovať

samostatne ale aj splývať do väčšieho ložiska. Plantárnu bradavicu môžeme opísať ako vpadnutú, s tmavými bodkami resp. čiarkami (vyššie spomínané korene). Kurie oko má rovný okraj a nachádza sa nad povrchom plošky. Plantárne bradavice (verruca plantaris) sa nachádzajú väčšinou na spodnej časti chodidla (ploska), sú ploché a často boľavé. Bradavice sú v skutočnosti väčšie aj hlbšie, než vidíme voľným okom. Za najinfekčnejšie priestory sú považované sauny a bazény, pretože bradavice najľahšie prenikajú práve do mokrej kože.

Pri liečbe plantárnych bradavíc sa využívajú rôzne spôsoby, či už chirurgické alebo rady a zákrok od dermatológa, ale efektívne môžu byť aj tzv. domáce (prírodné) recepty.

Prehľad možností odstránenia plantárnych bradavíc:

- **chirurgické odstránenie** (excízia/vyrezanie a kauterizácia alebo excízia „s“ alebo „bez“ stehov),
- **elektrochirurgia** (využitie nástrojov, ktoré vysielajú malý elektrický výboj do hlavičky bradavice, čím ju spália; elektrochirurgia sa využíva aj v iných lekárskech oblastiach, napr. aj v stomatochirurgii),
- **zmrazujúce prostriedky** (napr. tekutým dusíkom),
- **prípravky s kyselinou salicylovou**,
- **prípravky s kyselinou trichlóroctovou**,
- **prípravky s obsahom močoviny** (urea),
- **rascové kúpele**,
- **aplikácia cibule/cesnaku namoreného v octe** (krytie leukoplastom),
- **lastovičník**,
- **a iné.**

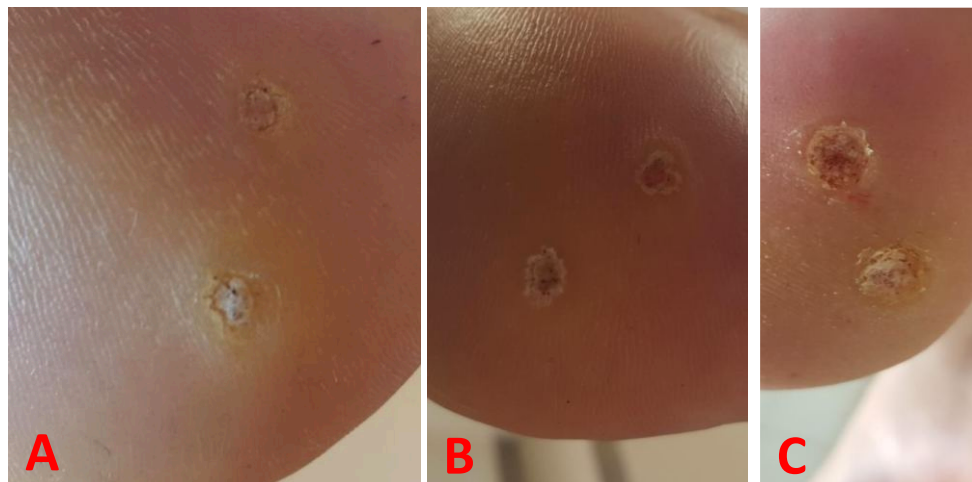
Laserová metóda je taktiež využívaná pri odstraňovaní bradavíc, avšak odstránenie plantárnej bradavice pomocou laseru nie je úplne možné. Laser je vhodný len na znamienka, bradavice a iné kožné výrastky, ktoré nezasahujú hlboko do kože – tam laserový lúč nedokáže preniknúť.

Nasledujúce obrázky a skúsenosti uvádzam zo svojej odbornej praxe a vďaka spolupráce s dermatovenerologickou ambulanciou. **Klient A** podstúpil **kombinovanú liečbu – rascové kúpele a kúpele so sódou bikarbónou** (na postupné „vytiahnutie korienkov“) + **elektrochirurgia**. Približne po týždňových intervaloch absolvoval zákrok s prístrojom, ktorý vysielal elektrický výboj do bradavice a postupne sa bradavica „vypaľovala.“ **Obrázok 3 (časť D)** zobrazuje „koniec bradavice,“ kedy je už bradavica zničená.

Postup liečby prebiehal nasledovne:

- Každodenné umývanie chodidiel medicínskym prípravkom - antiseptickou antibakteriálnou a fungicídnu penivou tekutinou, určenou k vonkajšiemu použitiu. Prípravok pôsobí ničivo na baktérie, plesne a dezinfikuje vonkajšok pokožky. Je používaný vo viacerých oblastiach medicíny, napr. v dermatológii pri cielej liečbe kožných chorôb.

- Odvar z rasce (3/4 litra vody + 1 PL celej rasce) nechať lúhovať 15 minút a 10 minút nechať močiť nohy. Rascový kúpeľ pôsobí detoxikačne, má antiseptické účinky, podporuje imunitu a krvotvorbu. Nasledne pokožku zmäččíme odvarom zo sódy bikarbóny,



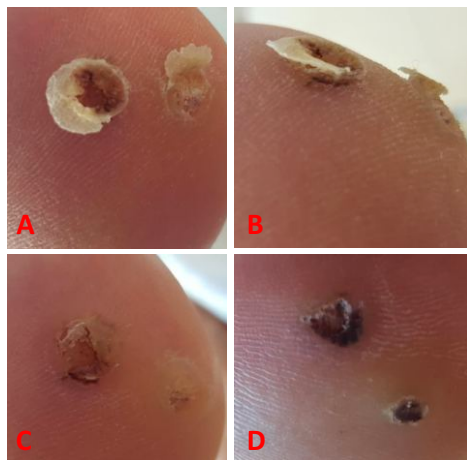
Obrázok 2 – Začiatok liečby plantárnych bradavíc za pomoci alternatívnej medicíny v kombinácii s dermatovenerológom (Legenda: A - Diagnostika bradavíc, B - Odstránenie nadbytočnej pokožky na bradaviciach, C - stav plantárnych bradavíc po 1. týždni liečby), Foto: Archív autora

ktorý si klient taktiež pravidelne pripravoval z 3/4 litra vody + 1 čajová lyžička sody bikarbóny.

- Tieto kúpele sa vykonávali pravidelne 14 dní, a vždy na noc si klient nalepil špeciálne náplaste s 20% kyselínou salicylovou rozpustenou v matrici hydrogélu na jednoduché, rýchle a bezbolestné odstránenie prachových aj plantárnych bradavíc.

- Priebežne bola klientovi odstraňovaná nadbytočná koža v okolí bradavíc a v pravidelných intervaloch (14-tich dňoch) navštevoval klient dermatovenerológa, kde mu bol vykonávaný zákrok prístrojom použitým v elektrochirurgii.

- Domácou liečbou a za pomoci opakovaného odbor-



Obrázok 3 - Priebeh a ukončenie liečby plantárnych bradavíc za pomoci alternatívnej medicíny v kombinácii s dermatovenerológom (Legenda: A, B - plantárne bradavice po mesiaci intenzívnej liečby, C - Odstránenie nadbytočnej pokožky v okolí bradavíc, D - ukončenie liečby, nastáva proces regenerácie pokožky), Foto: Archív autora

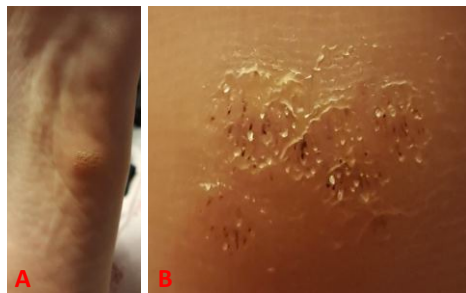


Obrázok 4 - Regenerácia pokožky po odbornom medicínskom zákroku dermatovenerológa (Stav pokožky po 30-tich dňoch od stavu na Obrázku 3 D, bradavice sú zničené, prípadné stopy po krvných zrazeninách sa postupne odstraňujú s odstraňovaním zhrubnutej pokožky, ktorá sa tam bude vytvárať. Ako je vidno, pokožka po liečbe s elektrochirurgickým prístrojom zaznamenáva progres a relatívne rýchlu regeneráciu), Foto: Archív autora

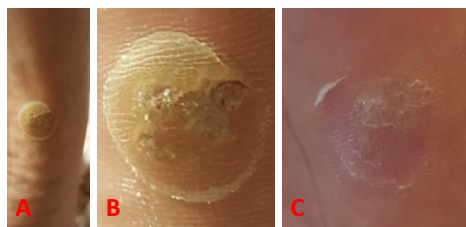
ného elektrického zásahu do plantárnych bradavíc sa ich klient postupne zbavil. Doba od diagnostiky po ukončenie liečby bola 2 a pol mesiaca - *viď. Obrázok 3 časť D*. Hĺbka bradavíc bola približne 2,6 cm od povrchu pokožky chodidla.

Prostredníctvom nasledujúceho *Obrázku 4* môžeme vidieť stav po 30-tich dňoch od ukončenia liečby lekárom. Regenerácia je relatívne rýchla. V prípade použitia napr. hydrokoloidnej náplaste predpokladáme ešte rýchlejšiu regeneráciu poškodeného tkaniva.

Nasledujúce fotografie zobrazujú plantárne bradavice, ktoré **Klient B** lieči **prírodnou metódou**. Minimálne na 24 hodín dať menšiu **cibulu do octu**. Následne odrezať takú časť cibule, ktorá **prekryje len bradavicu, zalepiť a nechať na noc pôsobiť**. Reakcie, ktoré cibula a ocot spôsobia, povytiahnu časť koreňov a kožičky nad povrch. Tieto časti je potrebné odstrániť a následne znovu aplikovať krytie. Pri domacom ošetrovaní vírusových ochorení je veľmi dôležitá disciplína - v hygiene aj v pravidelnosti aplikovania účinnej prírodnej látky.



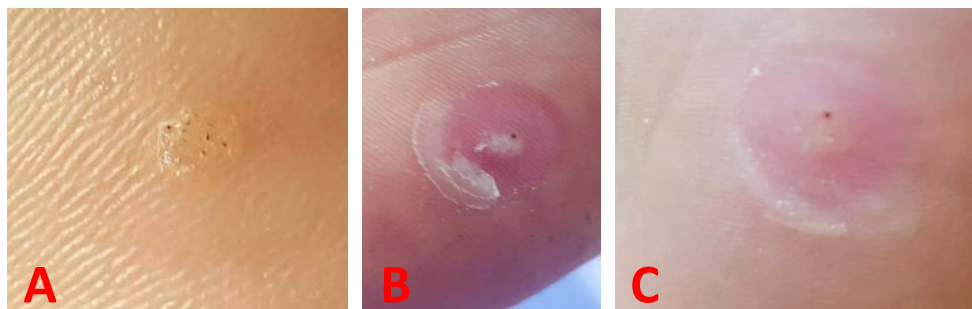
Obrázok 5 - Diagnostikovanie pokročilého štádia plantárnych bradavíc (Legenda: A - plantárna bradavica, B - detail plantárnej bradavice), Foto: Archív autora



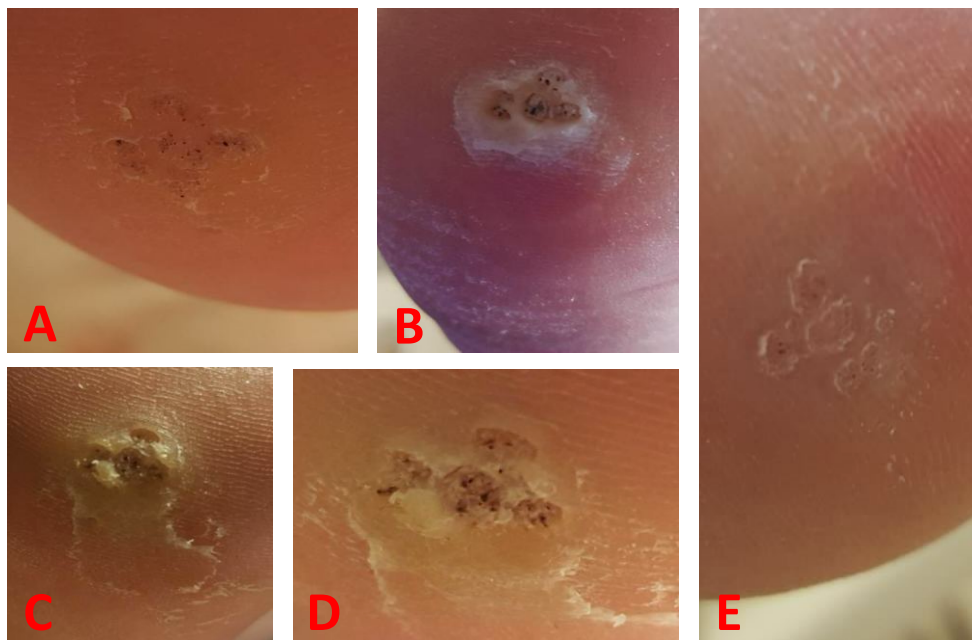
Obrázok 6 - Priebeh domácej liečby pokročilého štádia plantárnych bradavíc pomocou náplaste s prípravkom obsahujúcim kyselinu salicylovú (Legenda: A - plantárna bradavica po nočnej aplikácii náplasti s kyselinou salicylovou, B - detail „hniezda“ plantárnych bradavíc po odstránení náplasti s kyselinou salicylovou, C - detail z obrázku B po odstránení nadbytočnej pokožky z oblasti plantárnych bradavíc), Foto: Archív autora

Klient B nedodržoval potrebnú disciplínu v pravidelnosti aplikácii účinnej látky, a tak ešte jeho liečba nie je ukončená. O jeho úvodnom ako aj priebežnom stave je informovaný dermatovenerológ. Po niekoľkých intenzívnejších domácich ošetreniach podstúpi Klient B elektrochirurgický zákrok ako Klient A. V prípade

Klienta B spoločne s lekárom odhadujeme dlhší proces definitívneho odstránenia plantárnych bradavíc, vzhľadom na rozsah výsevu bradavíc (viditeľný voľným okom), ako aj na dobu spozorovania prvej plantárnej bradavice samotným klientom (približne pred 11-timi rokmi).



Obrázok 7 - Priebeh domácej liečby plantárnej bradavice pomocou náplaste s prípravkom s kyselinou salicylovou (Legenda: A - plantárna bradavica po nočnej aplikácii náplasti s kyselinou salicylovou, B - detail plantárnej bradavice po odstránení náplasti s kyselinou salicylovou, C - detail po odstránení nadbytočnej pokožky z oblasti plantárnej bradavice), Foto: Archív autora



Obrázok 8 - Priebeh domácej liečby plantárnych bradavíc pomocou cibule a octu (Legenda: A - plantárne bradavice pred aplikáciou cibule v octe, B, C, D - detail plantárnych bradavíc po odstránení cibule a octu, E - detail po odstránení nadbytočnej pokožky z oblasti „hniezda“ plantárnych bradavíc), Foto: Archív autora

Či už klienti s vírusovým ochorením navštevujú lekára alebo sa chcú ošetrovať sami, nemali by zabúdať na **pravidelné dezinfikovanie ponožiek, obuvi, správať sa zodpovedne pri používaní sprchy, osušiek, a nechodiť naboso**. Keď sa klientovi podarí vyliečiť z vírusového ochorenia plantárnych bradavíc, **nemal by prestať dbať na vysokú úroveň hygieny**. Toto ochorenie sa totiž zvykne opätovne objavovať, recidíva je veľmi častá. Preto je potrebné **nepodceňovať hygienu vo verejných zariadeniach** (sauny, bazény, sprchy...) **ale aj v domácom prostredí**.

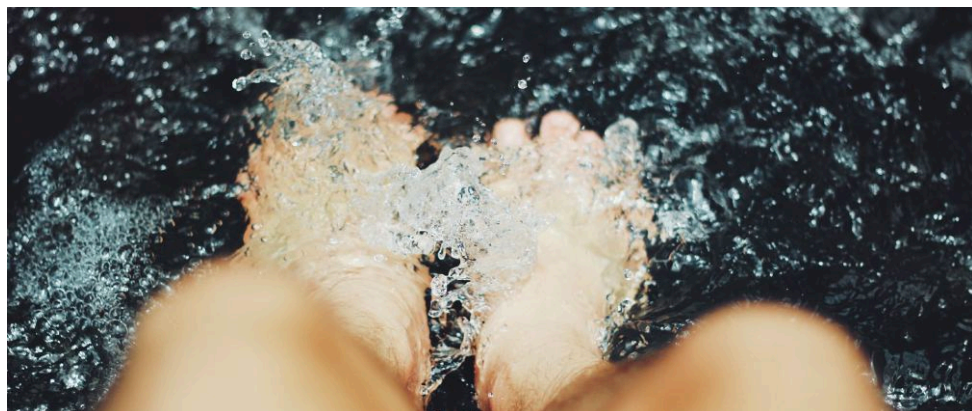
Zaiste niektorých z čitateľov prekvapuje uvádzanie prírodných receptov v odbornom periodiku. Avšak v súčasnosti je možné vidieť trend návratu k prírode (vo viacerých oblastiach), ktorá nám ponúka liek - dovoľím si tvrdiť, že na všetko. Niektorí lekári sú taktiež naklonení tomuto trendu a využívajú účinnú kombináciu prírodnej medicíny a tzv. západnej medicíny. Plantárne bradavice môžu byť v istej fáze ich odstraňovania bolestivé, a aj práve preto je vhodné kombinovanie spôsobu ich odstránenia. Je to vhodné napr. pre deti, ktoré priestor ambulancie vnímajú omnoho citlivejšie a stresujúcejšie než dospelí.



Autor: Mgr. Veronika Biliková, PhD.
(Odborný pedikér v spoločnosti Mgr. Veronika Biliková, PhD.
– Medical & Wellness Pedicure)

Literatúra:

- Buchvald, J., Buchvald, D.: Dermatovenerológia. Bratislava, SAP - Slovak Academic Press, s.r.o. 2002. 520 s. ISBN 80-89104-03-7.
- Braun Falco O, Plewig G, Wofl HH. Dermatológia a venerológia. Martin: Osveta, 1475 s
- Antonsson A, Karanfi Iovska S, Lindqvist PG, Haansson BG. General acquisition of human papillomavirus infections of skin occurs in early infancy. J Clin Microbiol. 2003. 41: 2509-2514.
- Androphy EJ, Lowy DR. Warts kapitola 196 p. In: Wolff K, Goldsmith LA, Katz SI, Gilchrist BA, Paller AS, Leff ell DJ. Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine. 7th ed. McGraw-Hill Companies



LEN PRONTOMAN JE PRONTOMAN

proti mykotickým ochoreniam

*Základná starostlivosť pre zdravé nohy.
Najúčinnejšie produkty pre profesionálnu prax,
ale aj domáce ošetrovanie.*



PROBLÉMOM

B/S[®] SPANGE



B/S SPANGE Slovensko
Emília Schubert



*Všetko čo chcete vedieť
o liečbe zarastených nechtov
pomocou B/S SPANGE
Som tu pre Vás...*

- ✓ **Profesionálne školenia**
- ✓ **Poradenstvo**
- ✓ **Predaj**

Kvalita podporená skúsenosťami z praxe.



Schumann & Berthold na Slovensku zastupuje:
IONTO HEALTH & BEAUTY (IONTO, SÚDA, SÚDA care)
BERND STOLZ (B/S SPANGE)
PRONTOMED (ProntoMan®) aj pre Českú republiku



Prontoman Pedicure
e-mail: schumann@schumann.sk
www.prontoman.sk
www.schumann.sk