

ONLINE MAGAZÍN ČESKÉ PODOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI

PODOLOG

PODOLOG / O3 / ZÁŘÍ 2016





Letos to vypadá, že se celý svět rozhodl o něčem hlasovat. Velká Británie rozhodla v referendu o tolík diskutovaném Brexitu, německou kancléřku Merkelovou po německých zemských volbách také čekají nelehké chvíle, naše strany se brzy utkají ve volbách do krajských zastupitelstev, a nakonec do finále vstupuje klání demokratického a republikánského kandidátů do čela Spojených států amerických. Naše vložené hlasovací lístky sice s předešlymi událostmi nemůžeme srovnávat a také máme skromnější cíle a víze, ale i u nás za pár týdnů proběhnou volby dle vedení České podologické společnosti, která sdružuje české a slovenské odborníky z oblasti preventivní a rekondiční péče o nohy. Srdečně Vás zvu na 3. konferenci naší společnosti, v rámci které volby proběhnou. Naše společnost je ještě mladá, ale stav členské základny vypovídá o důvěře a touze po vzdělávání. Právě vzdělávání je hlavním pilířem naší společnosti a bude tomu tak i nadále. Vzdělanostní úroveň mnoha našich členů nabrala obrátek, které slovy poetika napínají plachty jejich lodím, a ti, co ještě donedávna veslovali na skromném jezeře, dnes plachtí po šířem moři.

Nabízet podologické služby vyžaduje nejen šikovnost a talent, ale zejména vytrvalost a plíli. Systém celoživotního vzdělávání v podologii umožnuje našim členům věnovat se těm dovezenostem, které je nejvíce baví či profesně zajímají. Naším cílem je, aby většina našich členů dosáhla alespoň prvního vzdělanostního titulu Podolog junior. V rámci letošní volební konference budeme našim členům udělovat další interní tituly.

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



Kromě odborných přednášek přijala pozvání i top světová personalistka paní Rostya Gordon Smith, která našim ženám odhalí některá tajemství podnikání a úspěchů. Uvnitř čísla najdete přehled rovnacích aparátů, kterými si podolog dokáže poradit se zarostlými nehty. Další rozsáhlý článek v rámci seriálu o onemocněních nehtů přináší pohled na problematiku nehtových plísní přímo pod mikroskopem. Zima je za rohem a naše nohy se na ni musí připravit. Na co se zaměřit si můžete přečíst v dalším příspěvku. Se sympatickým slovenským plavcem Tomášem Klobučníkem si v interview povídala slovenská redaktorka Veronika Bilíková. Až si budete na ošetření dávat kávu, nejdříve si zkонтrolujte, čím ji sladíte. Až dočtete fejeton, pochopíte, o čem je feč ...

S úctou
Jaroslav Fešar
prezident

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



PÉČE O NOHY V CHLAÐNÉM OBDOBÍ



V létě se nosí otevřené boty, chodí se naboso, svítí sluníčko, prosté pohoda. Ale co v zimě? Je to stejně jako v létě? Moje odpověď zní - nikoliv. Nohy v zimním, sychravém a mokrému období dostávají překně zabrat. Proto je žádoucí dohled nejen nad nimi, ale i nad obuví.

V období sněhu a mrazu jsou nohy vystavovány extrémním zátěžím. Je známo, že pokud klesne teplota chodidel o cca 2 stupně Celsia, dochází k podchlazení končetin, které je mnohdy zakončeno nachlazením a rýmou. Chceme-li se tomu vyhnout, obouváme si v zimě boty pevné a hřejivé. S tím souvisí celá řada možných potíží. Boty uzavřené, navíc jsou-li neprodyšné, mohou zapříčinit vznik kožních mykóz a zvýšit potivost nohou. Zvláště je třeba se vyvarovat celodennímu nošení zimních bot. Samozřejmě nemám na mysli turistické akce a celodenní výlety. Tady je ovšem důležité vlastnit boty kvalitní.

O boty je také nutné se starat, protože trpí víc než v létě. Mráz, vlhko, sůl či písek jsou velkými nepřáteli bot, proto je pravidelně umýváme, čistíme a krémujeme. Vysušování vlhkých bot je samozřejmostí. Jen správně ošetřené boty nám a našim nohám dobře a dlouho poslouží.

Nezbytně nutná je také domácí a profesionální péče o nohy. Mráz a chladné počasí vyušťují pokožku, která víc než jindy trpí, zčervená

a praská. Jen si uvědomme, jak si suchou kůži na rukách bleskově namažeme krémem, aby nás nesvídila a nepálila. Nohy si zaslouží úplně stejnou péči, i když nejsou tolik na očích. Často musíme sáhnout po krémech a balzámech s promašťujícím účinkem. Pro ty, kteří nesnáší mastný povrch pokožky nebo neradi čekají na vstřebání krému, jsou vhodné ošetřující pěny na chodidla, které pokožku skvěle promastí, prokrví, zároveň se skvěle vstřebávají a povrch pokožky zůstane elastický, ale ne mastný.

Nohy promrzlé a studené jistě osvěží příjemná koupel nohou ve vříve vaničce nebo v umyvadle s přídavkem koupelového oleje či soli. Nohy se tak skvěle prokrví a zahřejí. Pozor však dávejte, máte-li vysoký krevní tlak nebo křečové žily.

V zimním období jsou velmi populární zásypy na nohy a do bot, které chrání proti pocení a záparu. Pamatujme na to, že nohy jsou v zimních botách víc uzavřené a často obklopené měkkým kožíškem. Boty je vhodné opatřit i speciálními vložkami, které vstřebávají pot a zpríjemňují tak chůzi a zejména okamžiky, kdy se po delším nošení musíme vyzout.

Ideální jsou masáže chodidel, byť třeba i neoborné. Dovedete si představit, že si tento požitek dopřáváte s nohami nahore a s hrn-

kem horké medoviny v ruce? Za okny padá sníh a mrzne...

Zapomínat nesmíme ani na peeling, vyhlazení pokožky jemným pilníkem na nohy - doporučuji jeho použití nejlépe na suchou pokožku. Podobně lze použít i pemzu, ale tu už za mokra.

Profesionální ošetření v odborných centrech péče o nohu jsou přes zimu víc než v létě nutnosti. Efekt a výsledek je vždy umocněn použitím kvalitních přípravků a odbornosti personálu.

Nezapomínejme na svoje nohy jenom proto, že nejsou přes zimu tak vidět. Sloužit nám musí stejně jako v létě. Ostatně, co řeknete létu, až se vás zeptá, co jste dělali v zimě...?

Jaroslav Fešar
ředitel Centra péče o nohy a tělo, Praha 4
prezident České podologické společnosti
www.podolog.cz



JE LIBO KÁVIČKU? (fejeton)

Krásný den přeji, račte se posadit - to jsou slova, kterými se v našem centru vítají klienti při příchodu na ošetření. Speciálně v zimních měsících nabízíme čtyři druhy vynikající kávy na všechny možné způsoby. Je už takovým naším zvykem, že než se klient posadí, nabídнемe mu nějaké občerstvení. Někdo to rád horké a v takovém případě přichází na řadu náš skvělý kávovar.

Znáte to, co čert nechce, to se nestane. Bylo úplně normální krásné páteční dopoledne. Dokonce nebylo ani třináctého. Čekal jsem na ni. Říkejme jí paní Sladká. „Dobrý den, paní Sladká, pojďte dál, račte se posadit. Dáte si něco k pití?“, dodávám. „Jestli můžu poprosit, dala bych si vaši dobrou kávicku“, pravila paní a usedla do kresla. Co nejrychleji plním její přání, aby chom mohli začít. Ještě volám od kávovaru: „Mléko?“ Paní chce

a cukr také, prý dnes potřebuje energii. Přiběhl jsem s šálkem čerstvé voňavé kávy. Postavím ji na stoleček vedle křesla, podávám sметanu a cukr.

Když si moje klientka vzala šálek do rukou a já současně zvedal a zaklánel křeslo, netušil jsem, že si z plného šálku něco málo nápoje vylije přímo do dekoltu. Prý to nepálilo. Rychle jsem začal, s dovolením, ubrouskem otírat dekolt a snažil se kávu z blízký odsát dřív, než způsobí větší škody. To se mi naštěstí povedlo, paní Sladká se dokonce zasmála, je to dáma do nepohody! a já jsem se mohl dát do práce. Paní Sladká vzala do ruky smetanu. Lehce kelímek protřepala a jaksi neopatrně otevřela víčko, takže jí kelímek vystříkl přímo do obličeje. Zasmála se podruhé a já také, zatímco jsem podával další ubrousky. „To je teda den“, pobave-

ně špitla paní Sladká. „To vám řeknu“, odpověděl jsem a pustil se do úpravy nehtů.

Další smetanu se už podařilo do kávy dopravit bez úhony, takže si ji klientka chystala už jen osladit. Stačila jediná lžička a z jejího velmi udiveného pohledu jsem pochopil, že něco jaksi není v pořádku. Ukázala mi obsah svého šálku. „Nějak divně se to zpěnilo, že?“, řekl jsem opatrně. „Zpěnilo“, odpověděla podezíravě.

Vysvětlení příšlo záhy. Den předtím jsem si dal do místičky najemno nastrouhány parmezán, který jsem ovšem nakonec nepoužil a zůstal v kuchyňce. Bohužel v podobné místičce jako cukr, takže bylo snadné se v té rychlosti přehmátnout... Smáli jsme se ještě dlouho, co vám budu povídат.

Od té doby nabízím jen třtinový cukr a pouze ve skleněné dóze!

Autor: Jaroslav Fešar





Lak na nehty

Sililevo®



Sililevo je kombinace
přírodních složek krémiku 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.

CHOROBY NECHTOV

V predchádzajúcim čísle časopisu Podolog sme odštartovali seriál o chorobách nechtov, dozvedeli sme sa základné rozdelenie chorôb nechtov, ako aj ich samotnú diagnostiku. V tomto čísle sa pozrieme bližšie na onychomykózu, oboznámieme sa s významom orthonyxie (ošetrenie zarasteného nechtu). K téme orthonyxie, aplikácií nechtových vyrovňávacích aparátov - špón sa vyjadrí odborníčka Ing. Milada Nádašiová.

ONYCHOMYKÓZA

V letnom období si viacej všímame naše telo, teda aj samotné nohy, hľavne nechty a päty. Avšak stastvostlivosť o chodidlá je potrebná celoročne, nie len v letnom období, keď sú naše chodidlá vďaka letnej obuvi viditeľnejšie. V pedikérskej praxi sa určite viacerí kolegovia a kolegyne stretli s tzv. sezónnymi klientmi, ktorí očakávajú zázraky na počkanie, a najlepšie, keby vydržia v dobrom stave až do ďalšej sezóny. Plesňové ochorenie nechtov sa väčšinou vyskytuje na noháčach. Parazitické huby, plesne a kvasinky - jeho pôvodcovia - majú rady vlhko a teplo, ktoré im poskytuje predovšetkým uzatvorená obuv. Mykóza sa môže vyskytovať nie len na nechtoch (onychomykóza) ale aj na pokožke chodidla. Okrem červených bodiek, olupujúcej sa pokožky sa často vyskytujú aj tzv. „záparky“, ktoré najčastejšie vznikajú medzi tretím a štvrtým prstom, ale aj medzi štvrtým a piatym prstom. Vznikajú, keď je v danom mieste vlhko a teplo, ich tvorbu podporuje nedôsledné utretie vody po kúpaní, ale aj vlhko zo spoteného chodidla v topánke. Veľký pozor na záparky by si mali dávať najmä diabetici, ktorým sa vo všeobecnosti hoja poranenia ľahšie než ľudom bez ich diagnózy.

V predchádzajúcim čísle časopisu Podolog sme sa oboznámili s obdobrom vzoriek. Onychomykóza sa potvrdí alebo vylúčí **špeciálnym mykologickým vyšetrením vzoriek - mikroskopicky a kultiváčne**. Onychomykózu môžeme definovať ako chronickú infekciu nechtovej jednotky (t.z. nechtovej platičky, nechtoveho lôžka, koreňa nechty, podnechtového tkaniva alebo aj tkanív v bezprostrednom

okolí nechta) na rukách alebo na nohách a je spôsobená mikroskopickými hubami (vid. Tabuľka 1):

- 1) **dermatofytmi** (až 80 % onychomykóz),
- 2) **non-dermatofytmi** (druhy saprofytických, oportúnne patogénnych vlákennitých hub),
- 3) **kvasinkami** (hl. *Candida albicans*, atd.) - nechty nôh postihujú výnimočne.

druhy tmavopigmentovaných vlákennitých hub z prostredia.

Pre vznik a pretrávanie onychomykózy u pacienta prispievajú **vianočné faktory**. Medzi vonkajšie patrí **zanedbanie liečby** mykózy kože (napr. v medziprstí nôh, na ploskách), ale aj **zanedbanie hygieny a dezinfekcie obuvi, ponožiek, nástrojov používa-**

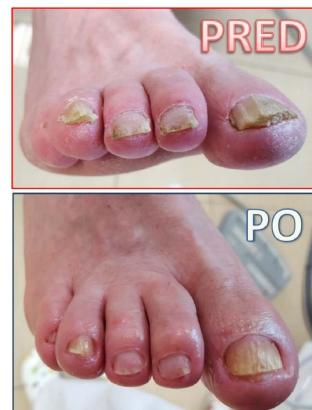
Dermatofyty	Non-dermatofyty (vlákennité huby)
<i>Trichophyton rubrum</i>	65 - 90 %
<i>Trichophyton interdigitale</i>	5 - 15 %
<i>Epidermophyton floccosum</i>	< 1 %
<i>Trichophyton spp.</i> (iné druhy)	ojedinele
<i>Microsporum spp.</i>	ojedinele
	<i>Scopulariopsis spp.</i> 2 - 8 %
	<i>Aspergillus spp.</i> 2 - 8 %
	<i>Fusarium spp.</i> 1 - 3 %
	<i>Acremonium spp.</i> 1 - 2 %
	<i>Phoma spp., iné huby</i> ojedinele

Tabuľka 1 - Najčastejši pôvodcovia onychomykóz na dolných končatinách (zdroj: www.hpl.sk)

Nie je možné presne stanoviť, ako veľmi je onychomykóza rozšírená, avšak odhaduje sa na 3 až 8 % svetovej populácie. Na Slovensku patrí onychomykózu na nohách medzi najčastejšie sa vyskytujúce povrchové mykózy. Prostredníctvom Obrázku 1 môžeme vidieť **odborné ošetroenie** pomocou špeciálneho prístroja a profesionálnych prípravkov na **medicínalnú pedikúru**. Pred ošetroním boli odobraté vzorky pre laboratórium klinickej mikrobiológie. Laboratórnym vyšetrením boli zistené nasledovné výsledky:

Mikroskopia - priamy preparát (akreditované metódy: 28): Hýfy - ojedinele.

Kultivácia na dermatofyty (akreditované metódy: 27): Negatívne, banálna flóra - 2 rôzne



Obrázok 1
Ošetroenie medicínalnou pedikúrou

ných na ošetrovanie nechtov, nevzdušná obuv, úrazy, využíva-



Obrázok 2
Ošetrenie mykotického nechtu medicínalnou pedikúrou
(skrátenie a upravenie nechtovej platičky, čistenie nechtovej valov, aplikovanie tamponád)

nie spoločných spŕch ale aj iných miest,

v ktorých sa vyskytujú osoby s mykózou kože (napr. plavárne, športoviská, pedikúra, domácnosť).

K vonkajším faktorom patria najmä **poruchy cirkulácie krvi** na končatinách, **vredy predkolenia, cukrovka** a iné oslabujúce choroby, imunodeficiency, pomalý rast nechtovej a iné. Uvedené vonkajšie faktory zhoršujú výživu nechtovej.

Zdrojom pôvodcu infekcie (dermatofytov) môže byť vo výnimočných prípadoch okrem človeka aj zvierat. Výskyt niektorých pôdnich dermatofytov a non-dermatofytov sú v prostredí ako je zemina, môžu byť aj v rastlinách, v častočkách prachu atď. Onychomykóza patria medzi **prenosné choroby**. Pokial' máte mykózu kože a nechtovej, ste pre svoje okolie nebezpečný hľadiskom šírenia infekcie (najviac v období odlučovania kožných šupín a drobivosti nechtovej). Je zarážajúce, koľko ľudí je v tomto ohľade nezodpovedných a napriek vedomosti o ochorenií navštievujú zariadenia ako kúpele, kúpaliská, sauny, príčom šíria toto ochorenie ďalej. Zároveň ani nepoužívajúce dezinfekcie zabraňujúce ďalšiemu šíreniu onychomykózy, nechávajú si nechty doslova „rozožrať.“ (vid. Obrázok 2)

Prevencia spočíva v nasledujúcich opatreniach:

- zabrániť kontaktu jedinca s pôvodcom ochorenia (huba) ako aj so zdrojom pôvodcu (človek, prípadne zvierat),
- eliminovať kontakt s materiálmi, ale i predmetmi na/v ktorých sa koncentrujú infekčné častice

pôvodcu ochorenia,

- je potrebné prerušiť nepriame cesty prenosu infekcie. To znamená používať dezinfekčné prostriedky alebo používať niektorú formu sterilizácie pri čistení prostredia, podláh, predmetov osobného používania, sterilizovať nožnice, pilníky, obuv, ponožky atď.,
- dôsledne liečiť existujúcu mykózu kože na tele a nechtovej (nôh/rúk) svoju i osôb v okolí.

Voči mykóze nie je možné žiadne očkovanie. Na liečbu onychomykóz na dolných končatinách sa používajú **antimykotiká** nešpecifické alebo špecifické, lokálne (rotzoky, tinkútry) alebo systémové (tablety). **Výber druhu antimykotika, spôsobu a trvania liečby je individuálny**, lekár ho určí podľa rozsahu, trvania, miery postihnutia nechtovej, celkového zdravotného stavu a veku pacienta s ohľadom na iné podávané lieky, farmakologické vlastnosti ordinovaného antimykotika, podľa citlivosti pôvodcu in vitro alebo odporúčaní výrobcu či vlastných skúseností. Vzhľadom na pomalý rast nechtovej je liečba zdlhavá - trvá niekoľko mesiacov, i dlhšie než rok. Mala by začať až po mikroskopickom a kultivačnom potvrdení mykózy

a jej pôvodcu. Kolegyne a kolegovia z pedikúrskej praxe isto budú súhlasiť s tvrdením, že sú klienti, ktorí odmietnu návštavu lekára, prípadne aj odobratie vzorky priamo počas procesu pedikúry. Veria profesionálnym produktom, ktoré im ponúkneme ako odborníci v našich prevádzkach. Aj preto je potrebné stále sa vzdelavať, navštevovalať rôzne školenia, ktorá bývajú aj v spolupráci s odbornými lekármi. Nie všetko, čo vyzerá ako mykóza, je aj mykóza.

V prípade, že potrebujeme ošetrovať mykotický a zároveň zarastajúci necht, existuje viacero možností riešenia týchto problémov. Odborní pedikéri a podológovia môžu aplikovať nechtovy rovnávací aparát, tzv. šponu. Avšak nie vždy je vhodné aplikovať šponu na mykotickú nechtovu platničku. Spôsob ošetrovania je na zvážení odborného pedikéra, podológa. V istých prípadoch je veľmi efektívne riešenie odstránenie viditeľnej mykotickej časti nechtovej platičky, upravenie nechtovej a jeho okolia, a aplikovanie protetického materiálu (vid. Obrázok 3). Samozrejme, že je **potrebne používať antimykotické prípravky** a dodržiavať starostlivosť o nechtovú protetiku. O nej si povieme niečo viac v ďalšom čísle odborného časopisu Podolog.

V prípade, že máte záujem dozvedieť sa viac konkrétnom ochorenií nechtovej alebo inej téme súvisiacej s našim odborom, posielajte prosím svoje návrhy na info@medi-pedi.sk, aj vďaka Vám môže byť časopis ešte pútavejší.

Autor článku:
Mgr. Veronika Bilíková, PhD.

Medical & Wellness Pedicure

Fotografie: Archív autora

Použitá literatúra: www.hpl.sk

• Niederau, A.: Das große Buch der Nagelerkrankungen. München, Verlag Neuer Merkur GmbH. 2013. 231 s.
ISBN 978-3-95409-003-7.



Obrázok 3

Ošetrenie nechtovej platičky medicínalnou pedikúrou

SÜDA



Foot spray a foot powder deodoranty

Zakoupíte exluzivně na www.spago.cz

od 165 Kč



Kosmetické centrum SPAGO
Výhradní dovozce kosmetiky
GERARDS | THALASPA | SUEDA
Balbínova 223/5, 120 00 Praha 2 - Vinohrady
tel.: +420 222 241 700, mob.: +420 725 025 777
e-mail: spago@spago.cz | www.spago.cz

ROZHOVOR S PLAVCOM

Tomášom Klobučníkom

Pochádza z Topoľčian, žije a trénuje v Rakúsku (Graz - druhé najväčšie mesto Rakúska), úspešne študuje v Bratislave. Ako 26 ročný sa už druhýkrát stal súčasťou slovenskej olympijskej reprezentácie. TOMÁŠ KLOBUČNÍK je v súčasnosti našim najúspešnejším plavcom na krátke vzdialenosť, ako aj držiteľom niekoľkých slovenských rekordov.

K plávaniu priviedol Tomáša jeho dedko (Ferdinand Neuwirth), ktorý ho odmalička podporoval, a postupne sa plávanie presunulo do profesionálnej roviny. Ferdinand Neuwirth bol plavec i aktívny pôlista, neskôr tréner plavcov aj vodných pólistov. Čaru plaveckých športov podľahlí jeho deti i vnúčatá a prispeli k viacerým úspechom topoľčianskeho plaveckého i vodnopolistickejho klubu.

Olympionik Tomáš Klobučník momentálne trénuje v Rakúsku pod vedením nemeckého trénera Dirka Langeho, ktorý je trénerom aj olympijského víťaza Camerona van der Burgha (OH Londýn 2012, 100 m prsia). Na medzinárodnom plaveckom mítingu Banská Bystrica Cup 2015 ho Tomáš porazil. Plavec Tomáš Klobučník trénuje s najlepšími na svete, a určite nás poteší ešte viacerými úspechmi.

Od útleho detstva vstávate veľmi skoro ráno. Nemali ste niekedy chuť prestať s profesionálnym plávaním a užívať si "bežné" detstvo? Čo Vás motivuje k vrcholovému športu?
Samozrejme boli aj horšie obdobia, kedy mi hlavou blúdili myšlenky sa na to vykašlať, ale plávanie a šport je už mojim životným štýlom, takže si zatial neviem predstaviť iný ži-vot. Mojom motiváciou je každý môj úspech ale aj neúspech. Z každej skúsenosti sa človek učí a posúva dalej, naberať práve novú motiváciu, aj keď je to niekedy náročné.

Skoré vstávanie, podávanie vysokých výkonov a zároveň zvládať aj školu - nie vždy je to ľahké. Ako to bolo vo Vašom prípade? Nemali ste problémy so spolužiacmi, že Vy "len" plávate, chodíte po súťažiach a oni musia byť v škole a písat písomky a pod.?

Mal som šťastie, že od základnej školy som mal výborných spolužiacov, ktorí sa mi vždy snažili, a aj stále snažia pomôcť. Momentálne dokončujem štúdium na Obchodnej fakulte Ekonomickej univerzity v Bratislave - samozrejme, externe, a aj tu mám pári výborných spolužiacov, bez ktorých by som to nezvládol.



Študovali ste na FTVŠ, neskôr fakultu ste prešli na Obchodnú Ekonomickej univerzity. Ako to zvládate? Máte možnosť individuálneho vzdelávacieho plánu?

Na FTVŠ som ukončil štúdium po 1. roku, nie že by som chcel, jednoducho som to nestihal podľa predstáv a vyhodili ma. Na obchodnej fakulte študujem externú formu štúdia, to znamená, že cez víkendy cestujem do BA kvôli škole. Myslím, že vždy sa dá všetko zvládnuť, ak

človek chce. Štúdium zvládam pomerne dobre aj keď sem tam sa to trocha skomplikuje a musím nejaký ten predmet aj prenášať do ďalšieho semestra.

Ako vnímate súčasný stav čo sa týka možností pre trénovanie plavcov na Slovensku? Vidíte snahu od kompetentných pre zlepšenie podmienok, aby naši športovci nemuseli trénovať v zahraničí?

Musím povedať, že podmienky sa na Slovensku lepšia, aj keď veľmi pomaly. Mysím, že Slovensko by si zaslúžilo viac pekňých bazénov a športovisk. Každý len čaká na výsledky, ale nikto si neuvedomuje, že dnešná generácia reprezentantov SR v plávani sa dopracovala na vrcholovú úroveň najmä vďaka rodičom.

Tomáš, ste viacnásobný slovenský rekordér v prsiarskych disciplínach, účastník OH 2012 v Londýne, semifinalista MS 2013 v Španielsku, a v Dánsku na ME 2013 ste v krátkom bazéne v disciplíne 100m prsia obsadili 4. miesto. Vďaka poctívemu trénovaniu, Vašej disciplinovanosti, dosahujete stále vyššie ciele. Na LOH v Londýne ste reprezentovali SR v disciplíne 200 m prsia. Aké sú Vaše očakávania od tohtoročnej olympiády v Brazílii, kde reprezentujete SR v disciplíne 100 m prsia? Aké máte ešte športové ciele?

Olympiáda je pre mňa najväčší športový sviatok. Mal som sice zdravotné problémy, verím, že je všetko za mnou a budem sa snažiť podať ten najlepší výkon. Som hrdý, že môžem reprezentovať SR a som veľmi rád už len za to, že som v slovenskom olympijskom tíme už druhý krát. Mám ešte nejaké výzvy pred sebou, ktoré by som

chcel naplniť, ale tie by som si radšej zatial nechal pre seba. :)

Nasledujúcu otázku ste asi počuli už viackrát, ale opýtam sa. Ktorý z titulov si ceníte najviac? Každý je poctivo vydretý, ale ktorý je pre Vás osobne ten NAJ a prečo?

Osobe si najviac cením sezónu 2013, to znamená prvé medaily zo svetových pohárov, 4. a 5. miesto na ME v Dánsku, a aj vydané MS v Barcelone. Všetko išlo ako po masle, zranenia sa mi vyhýbali a všetko zapadlo do seba tak, ako som si to predstavoval. Chcel by som zažiť ešte takú sezónu :)

Ako vyzerá Váš bežný tréningový deň a tréningový deň priprave na OH, pripadne MS, ME?

V podstate žijem stereotypom - ráno vstanem, dám si ľahké raňajky, idem na 2 hodinky do bazéna. Po tréningu sa najem, regenerujem, spím a poobede absolvujem posilňovňu a ďalší tréning vo vode.

Podľahli ste niektornej verzii zdravého stravovania (RAW food, vegetariánsvo, vitáránstvo, ...) alebo si doprajete zo všetkého niečo? Máte nejaké zloživky?

Experimentoval som so stravovaním, čo sa mi veľmi nevyplatilo, pretože môj žalúdok to veľmi nez-

vládal. Už by som do toho nešiel. Mysím, že človek by mal mať vyváženú plnohodnotnú stravu. Môj zloživky je asi ten, že milujem jedlo :)))

Vo všeobecnosti je o športovcoch známe, že si odstraňujú ochlpenie nôh. Najmä cyklistom sa tak ľahšie hoja rany po pádoch ale robia tak aj kvôli rýchlosťi, keďže chlipy spôsobujú väčší odpor. Ako je to u plavcov? Tiež záležia stotiny aj od takýchto detailov ako sú chlípky, prípadne dĺžka nechtov?

Niektorí plavci sú extrémisti, holia si všetko, doslova. Každý chce byť čo najrýchlejší, a preto sa snaží eliminovať akýkoľvek odpor vo vode.

Chrániť si zdravie je veľmi dôležité. Vo všeobecnosti je známe, že z bazénov, z vírivky, sauna si návštěvník "niečo" odnesie. Ako sa Vy staráte o svoje zdravie, keďže ste dlhodobo vystavovaný chlóru? Z vnútra, ale aj o pokožku a chodidlá?

Aš najviac trpí pokožka. Tá moja je už pomerne odolná voči chlóru. Takže už to nejako veľmi nepociťujem. Sú však niektoré bazény, ktoré dávajú extrémne veľa chlóru, a to už cítim aj ja. Druhým problémom z bazénov sú plesne, s tým sa bojuje už ľahšie :)

Venujete svojim chodidlám špeciálnu starostlivosť?

Viem, že je to chyba ale takmer vôleb.

Má športovec Vášho formátu čas aj na súkromie? Väčšinou si idú ľudia k vode oddýchnut. Avšak vo Vašom prípade je voda pracovné prostredie. Viete si predstaviť pár dní bez plávania? Ako zvyknete relaxovať, ako regenerujete po vrcholových výkonoch?

Vždy sa teším, keď po sezóne môžem ísť na ryby. Mám veľmi rád prírodu, a ticho v nej. Ak mám čas, rád chodím na ryby alebo do lesa, na prechádzku so psom ale dopravím si aj ako každý mladý človek



zábavu s kamarátmi. Voľného času nie je na rozdávanie, preto si vždy musím dobre rozmyslieť, ako a kde budem regenerovať.

Aké máte osobné a pracovné plány do budúcnosti? Ste mladý, ale predsa, viete si predstaviť mať rodinu, prípadne v budúcnosti trénovať nové plavecké talenty?

Mám 26 rokov, som stále mladý ale samozrejme ma napadá myšlienka mať vlastnú rodinu. Momentálne sa však sústredím na plávanie a štúdium. Uvidíme časom, čo prinesie budúlosť. Nerád niečo plánujem, snažím sa žiť v prítomnosti.



Slovenský reprezentant v plávaní, Tomáš Klobučník, patrí k športovcom, pre ktorých je šport životný štýl, či priam poslanie. Nie je to zamestnanie na 8 či 12 hodín denne. Je to profesia, s ktorou ste zžití telom i dušou, ovplyvňuje celý život. Byť športovcom, ktorý je verejne známy, dáva možnosť ovplyvňovať mladšiu generáciu, aby tiež podľahla čaru športu. Správna motivácia je veľmi dôležitá, či už je z rodiny ale aj od športovcov profesionálov, ku ktorým deti vzhliadajú ako k svojim hrdinom. K tomu všetkému je však potrebné mať vytvorené kvalitné podmienky na trénovanie. Verím, že časom sa situácia zlepší, a možno práve Tomáš Klobučník bude tiež vychovávať nové generácie slovenských reprezentantov v plávaní.

Na záver by som sa chcela podčakovať za čas, ktorý mi Tomáš venoval počas príprav na olympiádu. Želám ešte veľa športových i súkromných úspechov, ako aj pevné zdravie.

Autor článku:

Mgr. Veronika Bilíková, PhD.
Medical & Wellness Pedicure

Fotografie: Archív Tomáša Klobučníka



PROTI
POCENÍ
NOHOU

ŠALVĚJ
DUBOVÁ KÚRA
TEA TREE OLEJ



- 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

Zpocené nohy se svým typickým odérem umějí svým majitelům připravit perně chvilký a navíc kůže vystavená vlhkmu a teplu je živnou půdou pro bakterie a plísně. 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 hyperhidroza může mít mnoho přičin, 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, zápacu a bradavic na chodidle.

Zacílená péče

Kosmetika Allpresan řady 5 do boje proti zvýšené potivosti nohou nasazuje účinné přírodní výtažky z dubové kůry a šalveje. Třísloviny obsažené v dubové kůře stahují pory a zároveň tkář pokrývají antibakteriální vrstvou, která brání množení virů, bakterií a plísní. Šalvej má podobné účinky, působí protizánětlivě baktericidně a svírávě. Struktura a složení krémové pěny Allpresan 5 umožňuje rychlé vstřebávání

účinných látek do pokožky, a také se postará o zvláčnění kůže a její výživu. Důležitou vlastností této krémové pěny je, že nezanáší pory 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 množením mikrobů a plísní.

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 ošetrujte 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, choděte bosí
- Noste stélky s obsahem skořice, působí proti zápacu
- Choděte 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

PROFILY KANDIDÁTŮ DO VOLEB 2016



JAROSLAV FEŠAR

44 let, Diplomovaný podolog/ČEPOS, prezentant ČEPOS. Absolvoval Střední zdravotnickou školu v Košíčích v oboru zubní technik. Od r. 1993 pracoval jako samostatný technik a školitel v první soukromé ortodontické laboratoři v ČR. O rok později absolvoval pomaturitní specializační studium na čelistní ortopedii, v rámci Institutu pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně. Od r. 1999 začal pracovat samostatně v oboru pedikúra se zaměřením na přístrojovou techniku a jako masér. Pracuje jako školitel odborníků v rámci péče o nohu. Od r. 2007 organizuje a vede nepřetržitě revalidační kurzy pedikúry s akreditací MŠMT ČR, od 2016 autorizovaná osoba Ministerstva zdravotnictví ČR pro profesní kvalifikaci Pedikérka a nehtová designérka. V roce 2000 založil v Praze Centrum péče o nohy a tělo, které se stalo špičkovým pracovištěm v oblasti poskytování podologicko-pedičských služeb. Od roku 2003 organizuje Relaxační víkendy spojené s odborným školením pro kolegy z oblasti péče o nohu. Nepřetržitě publikuje v mnoha médiích a přednáší na odborných, zejména lékařských akcích. V roce 2013 založil Českou podologickou společnost, která sdružuje pedikéry, fyzioterapeuty, zdravotní sestry a další odborníky z oblasti péče o nohu z ČR a SR. V roce 2014 zakládá systém celoživotního vzdělávání v podologii.

„Dne 13. 12. 2013 jsem se Soňou Fešarovou a Jaroslavou Volákovou založil Českou podologickou společnost. O rok později se konala první říjnová konference. Celé jsme to začali v jedné malé učebně a dnes bychom hravě zaplnili velký konferenční sál. Z ničeho jsme vybudovali něco, co se stalo synonymem preventivní a rekondiční péče o nohy. Z nesmělých začátků podologických dovedností jsme udělali velký krok vpřed. Krok uznávaný a respektovaný všemi lékařskými a příbuznými obory, které s námi spolupracují. Čeká nás ještě mnoho mravenčí práce, ale s nadšením, vůli a odhodláním lze dosahovat velkých cílů. Mám jasnou představu a vizi, čeho chci pro pedikéry v ČR a SR dosáhnout. Ostatně, snažím se o to už mnoho let. Nemí tomu dávno, kdy byla péče o nohy opomíjena. Dnes, jak všichni vnímáme ve svých provozovnách, se pedikúra stala pravidelnou součástí života. Stejně tak si v posledních letech získala i úctu a respekt. Mezi příbuznými obory však záhy péče o nohy začala povážlivě balancovat na hranici mezi řemeslem a zdravotnictvím. Do pedikúry vstoupila podologie a otevřela nám mnoho nových možností, jak lépe pomáhat našim klientům. Naše společnost pomáhá rozvíjet tento nový obor, zkvalitňovat dosavadní pedikérské služby a bez rozdílu zaměření vzdělávat své členy.“

Ing. ALICE JAMEČNÁ

40 let, členka řídící rady ČEPOS. Vystudovala Provozně ekonomickou fakultu ČZU v Praze. Absolvovala revalidaci v oboru pedikúra, v praxi se zaměřuje na problematiku zarůstání nehtů. Působí v Podologickém studiu v Kadani.

„Práce je mým velkým koníčkem a naplněním. Cítím se být užitečným přínosem na naši vzkvétající podologické společnosti a další sebevzdělávání považuji za samozřejmost. Pravidelně se zúčastňuji také veletrhů, kde současně se svými kolegy naši společnost prezentuju.“



Ing. PETRA KLIKOVÁ

30 let, 2. viceprezident ČEPOS. Vystudovala Czech University of Life Sciences of Prague, studium v anglickém jazyce, obor Economics and Management, získala titul inženýr ekonomie. Absolvovala rekvalifikační kurz v oboru manikúra a pedikúra vč. nehtové modeláže. Pořádá rekvalifikační kurzy, publikuje v časopisech a médiích. Působí v Esthesia centrum relaxace a rehabilitace s.r.o. v Praze.

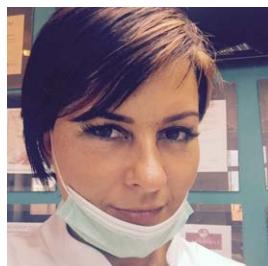
„Kandiduji, protože vidím výsledky naší práce a věřím, že další vzdělávání a stávající systém spolupráce nese své ovoce. Ráda se podílí na vzdělávání dospělých a podělím se o své zkušenosti a znalosti. Beru to jako své životní poslání.“

**PETRA KODRASOVÁ**

50 let, člen dozorčí rady ČEPOS. Vystudovala Střední zdravotnickou školu v Praze, obor všeobecná zdravotní sestra. Dlouholetá praxe na plastické chirurgii v FNKV. Rekvalifikace v oboru pedikúra a manikúra včetně nehtové modeláže, praxe nepřetržitě od roku 2003. Od roku 2007 jednatelkou ve vlastní firmě Pedi mani s.r.o. v Berouně.

ALENA KONČICKÁ

48 let, členka dozorčí rady ČEPOS. Vystudovala Střední zdravotnickou školu v Příbrami, obor všeobecná zdravotní sestra. Praxe v Ústřední vojenské nemocnici, další praxe ve soukromé zubní ordinaci. V roce 2004 absolvovala rekvalifikační kurz kosmetiky, od roku 2008 majitelka kosmetického studia. V roce 2009 absolvovala rekvalifikační kurz přístrojové pedikúry a dále se nepřetržitě vzdělává v oboru kosmetika a pedikúra. Clenka Unie kosmetiček.

**ALENA MLYNEKOVÁ**

39 let, Podolog junior/ČEPOS. Majitelka Medicinského centra pedikúry v Nitre. Od roku 2006 nepřetržitá praxe v obore.

„Svojej práci sa venujem dlhé roky, špecializujem sa na zarastené nechty a nápravu rovnacími aparátmi. Svoju klientelu som si poctivo vytvárala vlastnými rukami a dodnes nezabúdam na začiatky. Chodievam aj do terénu k posťihnutým ľuďom. Zaleží mi na tom, aby som svoje doterajšie skúsenosti z praxe posunula ďalej, aby som prispela k tomu, že pedikúra má úroveň.“



Ing. MILADA NÁDAŠIOVÁ

36 let, Diplomovaný podolog/ČEPOS, členka riadiacej rady ČEPOS. Vyštudovala Slovenskou technickou univerzitu v Bratislave, oboř Manažment strojárskych podnikov. Majiteľka Centra pedikúry a podologie v Bratislave. V roku 2004 absolvovala rekvalifikačný kurz v obore pedikér / manikér, následne dopĺňala množstvom iných doplnkových kurzov z tejto oblasti. V roku 2012 úspešne ukončila štúdium strednej odbornej školy a v danom odbore je od toho času vyučená. Od roku 2004 aktívna pedikérska činnosť a od roku 2008 lektor a garant za akreditované štúdium v odbore pedikúra. Od roku 2008 nepretržite akreditacie MŠ SR.

„Je dôležité, aby existovala spoločnosť, ktorá združuje pedikérov a pedikérky na Slovensku a v Českej republike. Rada by som pracovala na tom, aby Česká podologická spoločnosť mala svoje postavenie pri rozhodovaní o našom povolení na rôznych úradoch, ktoré nás priamo ovplyvňujú. Chcem byť nápadomocná a aktívne sa zúčastňovať pri budovaní a rozvoji našej spoločnosti a rozširovaní jej pôsobenia. Chcem prispievať k zveľadňovaniu nášho povolania a zúčastňovať sa osobne na vypracovávaní podmienok práce v našom odbore. Naša spoločnosť je zástupcom a partnerom pri jednaní s úradmi v Českej republike. Moju viziou a snahou je toto dosiahnuť aj na úradoch v Slovenskej republike. Moje odborné skúsenosti a diplomatické vystupovanie môže byť v týchto snaħach nápadomocné. Prehľbovanie spolupráce slovenských a českých pedikérov považujem za jedno z najdôležitejších poslanií našej spoločnosti.“

EVA VÁCLAVOVICHOVÁ

49 let, členka dozorčí rady ČEPOS. Absolvovala Strednú zdravotnickú školu v Domažlicích, praxe 28 let ako zdravotní sestra. Rekvalifikácia v oboru pedikúra, v této oblasti praxe 25 let. Nepretržitě se dále vzdělává v oboru pedikúry a zdravotnictví.

„Česká podologická společnost pro mne znamená odborníky vysoké kvality, další vzdělávání, protože toho není nikdy dost, a spoustu báječných lidí, kteří vědí, co chtějí a proč svou práci dělají. Pomáhat lidem beru jako své poslání.“



JAROSLAVA VOLÁKOVÁ, DiS.

37 let, Diplomovaný podolog/ČEPOS, 1. viceprezidentka ČEPOS, registrovaný diplomovaný fyzioterapeut.

Vyštudovala Vyššiu zdravotnickou školu v Praze, poté zahájila fyzioterapeutickou praxi v Rehabilitačním ústavu v Kladně u Vlašimi. Následující roky pracovala ako fyzioterapeut v ambulantní sféře. Absolvovala rekvalifikaci v oboru pedikúra. V současnosti provozuje Centrum podologické prevence a manuální rehabilitace v České Lípě. Externí činnost stejného charakteru i v Centru péče o nohy a tělo Jaroslava Fešára v Praze.

V současné době dokončuje specializační studium v oboru fyzioterapie na severočeské Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem.

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

Špony a typy špon

Šponovanie nechtovej rastu je jedna z najúčinnejších a hlavne najefektívnejších techník ošetrovania zarastených nechtovej rastu. Táto technika patrí medzi jednu z najúčinnejších a najtrvalejších pri ošetrovaní nechtovej rastu. Bola vyvinutá v roku 1873 v USA - Ohio, Edwardom E. Stedmannom. Orthonyxia je náuka o usmerňovaní rastu nechtovej rastu. Špony sú priamim prevedením tejto náuky do praxe.

Čo je špon?

Špona je strojček na vyrovnávanie a naprávanie rastu nechtovej rastu. Predstavuje kúsok materiálu, ktorý sa prichytáva na necht rôznymi technikami. Podľa druhu použitého materiálu a spôsobu uchytenia špony na necht, poznáme v praxi rôzne druhy nechtovej rastu.



Rozdelenie špon

- A) nalepovacie špony
- B) kombinované druhy špon - nalepovacie špony s drôtikom na predpruženie
- C) drôtené špony - zložené z jednej časti alebo z dvoch, prípadne troch častí



Vývoj nechtovej rastu

V praxi sa počas vývoja od roku 1873 objavilo na trhu 20 rôznych patentov nechtovej rastu a pomôcok na ich výrobu.

1. r. 1873 Edward E. Stedmann špona - ide o jedno omegovú šponu (USA, OHIO)
2. r. 1938 Rosenstein - na každej strane nechtovej platničky je otvor, o ktorý je špeciálnym háčikom zachytená nepnutá chirurgická niť (Veľká Británia)
3. r. 1946 Scholl - oceľový drôtik s dvomi smyčkami v strede, ktorý sa vyrábal v normovaných veľkostach, dnes sa nazýva tátó špona DUPLEXOVÁ (Veľká Británia)
4. r. 1960 Gifford - špona skladajúca sa z troch častí, 2 háčiky a v strede rovný alebo mierne zakrivený drôtik, ktorý sa zachytával do háčikov (USA, Texas)
5. r. 1962 Fraser I - jednostranná pol špona (Škótsko)
6. r. 1963 Fraser II - obojstranná špona s dvomi háčikmi na zachytenie na nechtovej platničku (Škótsko)
7. r. 1964 Waldmann I a II - plastová špona skladajúca sa z dvoch častí, používa sa na stabilizáciu (Belgicko)
8. r. 1968 Rading - výroba univerzálnych zúbkových kliešťkov na výrobu Fraser špony (Švédsko)
9. r. 1970 Kitzka - konfekčné veľkosti Fraser špon od 11 po 25mm (Nemecko)
10. r. 1977 Gorkiewicz - plochá lamelová (pružinová) špona bez smyčiek v strede (Rakúsko)
11. r. 1982 Erki Technika® - špona skladajúca sa z troch častí, dvoch umelohmotných háčikov s gumičkou v strede (Nemecko)
12. r. 1982 Fázová metóda - vloženie nástroja na reguláciu zmeny tvaru nechtovej rastu pod nechtovej okrajom, tento nástroj po cca 15 - 30min. necht vyrovná, je tu však nutnosť po tomto zátku nechtovej rastu ešte stabilizovať (Nemecko)
13. r. 1983 Úplná protéza nechtovej rastu od ERKODENTu® - umelá nechtovej rastu náhrada nechtovej rastu, ďalšia fáza vývoja Greppmayerovej protézy nechtovej platničky (Nemecko)
14. r. 1987 Stoltz BS- špona - umelohmotná platnička (Nemecko)
15. r. 1988 Osthold VHO - Osthold - špona® - drôtená (oceľová pružina) špona skladajúca sa z troch častí s individuálne nastaviteľnou silou fáhu v strednej časti (Nemecko)
16. r. 1990 Goldstadt špona® - zlatá lamelová pružina (Nemecko)
17. r. 1990 Erkodent Onyclip® - železná platnička potiahnutá v umelej hmote (Nemecko)
18. r. 2002 3TO špona® - premenovanie VHO - Osthold - špony na 3TO šponu
19. r. 2002 VHO- Osthold - špona® PERFECT - firma Mecotrade priniesla na trh šponu skladajúcu sa z troch častí v konfekčných veľkostach (Nemecko)
20. r. 2005 ORa - špona - špona skladajúca sa z dvoch častí (Nemecko)

Najpoužívanejšie nechťové špony

A) Nalepovacie špony

BS - špona®, Onyclip špona®, IMKOR špona®

Špony, ktoror sa na necht nalepujú, je možné ich použiť pri nezávažnejších formánoch zarastania nechťu alebo na stabilizáciu už tvarovo upraveného nechťu. Ich nevýhodou je nemožnosť upevnenia (nalepenia) na tú časť nechťu, v ktorej okolo je zapálený nechťový val a necht je zápalovým procesom macerovaný. BS špona je klasická umelohmotná špona, ktorá pracuje na princípe tvarovej pamäti materiálu, z ktorého je vyrobená. Vyrába ju firma BS (Bernd Stolz). Vyrába sa v normovaných veľkostach, teda dĺžkach od 4 - 24mm. Onyclip špona je typ nalepovacej špony, ktorá je vyrobená z tenkého pliešku



BS špona



ONYCLIP špona



IMKOR špona

obaleného umelou hmotou. Oproti šponie BS má špona Onyclip výhodu, že je možné ju zahýbať podľa tvaru nechťu, možno ju teda využiť aj v prípade, že necht je z hornej časti rovný a zarastá len v nechťových valoch, prípadne sa dá na jednej strane miernie pod necht podložiť. Onyclip špony vyrába firma ERKODENT.

Posledným a na trhu najnovším typom špony je špona IMKOR. Opäť ide o šponu umelohmotnú, ktorá sa aplikuje na necht nalepovaním. Avšak tento druh špony sa nedodáva v normovaných veľkostach, ale v páskoch. Výhodou tohto typu špon je ich hrúbka. Hrubká špony je šírsia, čo zabezpečí, že špona pôsobí na väčšej ploche nechťu, teda deformácia - pozitívna zasiahne väčšiu časť nechťu a nie je nutné ani na plošne väčšie nechty aplikovať 2 špony. Ďalšou výhodou je dĺžka základného šponového páiska. Väčšia dĺžka dovoľuje pohodlné lepenie aj na nechty, ktorých deformácia je veľmi veľká a iné typy nalepovacích špon sa nedajú aplikovať. Typickým príkladom je striekavá deformácia nechťu, či trojuholníková alebo rúrkovitá deformácia. Novinkou z dielne výrobcu špon IMKOR je špona SLIM, ktorá je svojou šírkou vynikajúca pre aplikáciu na nechty ďalších prstov ako sú D2 - D5, rovnako je výborná aj pre použitie na detských nechtoch, ktoré sú svojou štruktúrou veľmi jemné.

B) Kombinované typy špon

Erki - Technik špona®

Špona je umelohmotná, skladajúca sa z troch časťí. Dvoch háčikov, ktoré slúžia na uchytenie o necht v nechťovom vale a jedna trubička, v ktorej je vedená gumička a tá sa zachytáva o oba háčiky. Dĺžka gumičky určuje silu tahu celej špony. Vzhľadom na to, že špona je celá umelohmotná, nedá sa použiť v mieste, kde je nutné zásadne meniť tvar nechťu (uvážíť jej použitie „pri veľmi nestabilných nechtoch“) = malá sila špony. Výhodou špony je možnosť jej upevnenia aj do miest, kde je necht vrastený a jeho okolie



zapálené (prípadne v okolí nechťového valu je granulózne tkanivo - hovorovo „divé mäso“), tiež je možné šponu aplikovať na ostatné nechty mimo palcového. Erki - Technik špony vyrába firma ERKODENT.

Podofix špona

Je novým typom nalepovacej špony, kde sa kombinuje jednoduchosť nasadzovania špony s napínaním špony pomocou drôtu. Výhodou je, že umelá hmota, z ktorej je špona vyrobená sa dá vhodne ohýbať presne podľa potrieb konkrétnego nechťu a následne po prilepení sa špona ešte napína pomocou drôtu, ktorý je priamo v umelohmotnej časti špony. Špona sa používa na narovnávanie aj zložitejších tvarových zmien nechťov, ale je rovnako vhodná aj na stabilizáciu nechťu po snáti drôtenej špony. Podofix špona sa veľmi ľahko odstraňuje z nechťu bez jeho ďalšieho poškodenia. Tento druh špony vyrába firma 3TO.



Combi ped špona

Je najnovším produkтом firmy 3TO. Ide o drôtenu šponu, ktorá má na jednej strane lepiaci umelohmotnú časť. Tj. jedna časť špony sa upraví na požadovanú dĺžku nechťu a koniec sa zahne tak, aby sa vytvoril háčik. Tento sa vloží pod okraj nechťu do miesta zarastania a druhá strana sa následne pomocou lepidla nalepi. Výhodou tejto špony je, že je možné ju osadiť aj na necht, ktorý je zapálený, prípadne



je na jednej strane granulózne tkanivo - divé mäso. Menšia nevýhoda je, že ak chcete túto šponu osadiť na necht, ktorý je zapálený z oboch strán, musíte použiť dve špony. Preto je tento druh špony určený a vyuvinutý práve na nechty, ktoré zarastajú jednostranne. Tiež je obťažné použiť Combi Ped na necht, ktorý je hrubý. Sú totiž štandardne vyrábané z veľmi tenkých drôtov (0,25 ; 0,3 ; 0,35mm).

Zlatá špona - "GOLDSTADT SPANGE"

Typ nalepovacej špony vyrábaný z kovového materiálu zlatej farby. Aplikuje sa na nalepovaním. Veľmi dobre sa využíva na záverečnú fázu šponovania, kedy necht treba vo vyrovnanom tvare stabilizovať.



C) Drôtené typy špon

3TO špona® alebo VHO- Osthold špona®

Oba názvy hovoria o tej istej špone. VHO - Osthold špona® je staršie



pomenovanie s použitím starších materiálov na jej výrobu, 3TO špona® je teda modernejšia z hľadiska použitého materiálu. Ide o špony, ktoré sa vyrábajú z chirurgickej ocele, ktorá je špeciálne predtvarovaná a pacientovi sa konečný tvar, dĺžka a sila ľahu špony modeluje priamo na nechte v mieste aplikácie. Jej členenie umožňuje použiť a vložiť šponu aj na necht, ktorý je výrazne nestabilný, až stočený do „ruličky“. Výhodou je relativne bezbolestné nasadenie.

Ross Fraser špona

Špona vyrábaná z chirurgickej ocele. Pedikér si ju vyrába sám presne podľa odliatku nechti klienta, jej veľkosť, silu ľahu a tvar si teda určuje výrobca - pedikér. Na výrobu je možné použiť drôzne hrúbky drôtov. Rovnako je možné riešiť použitie drôtov s rôznou pružnosťou. Vhodnou kombináciou



hrúbky a pružnosti drôtu, je možné vytvoriť najviac individuálnu šponu na necht. Výhodou je možnosť jej osadenia aj na veľmi zarastený necht vďaka háčikom, ktorými sa špona zachytáva na okraje nechta. Ale, ak je necht príliš nestabilný (veľmi zrolovaný) je vhodné prehodnotiť možnosť použitia iného druhu nechtovej špony, lebo pri tomto druhu zarastenia by nasadzovanie mohlo byť veľmi bolestivé. Špona je kompaktná, tj. skladá sa z jednej časti, je teda najsilnejšia, preto je pri jej výrobe dôležité dbať na jej správnu dĺžku a na použitie správneho priemeru drôtu, aby špona ľahala necht dostatočne, ale zároveň, aby netiahala veľmi, čím môžeme spôsobiť prasknutie nechti.

Duplex špona

Je typom drôtenej špony. Jej základom je klasická Ross Fraser špona, ide teda o šponu vyrábanú individuálne z jednej časti drôtu. Rozdielom je, že sa tu v strednej oblasti špony vytvárajú 2 omegy, čím špona získa na tvrdosť, teda pozitívna deformácia nechti bude prebiehať rýchlejšie. Toto pozitívum môže byť však aj nevýhodou.

Špona totiž spievne a pri nevhodnom nastavení ľahu špony, môže špona necht porušiť a narušiť jeho integritu.



ORa špona

ORa špona (Orthonyxia - náuka o usmerňovaní rastu nechtovej - podľa Rathenowej) používa skúsenosti celistvých Ross Fraser špon a ďalej ich rozvíja. Kombinuje výhody Ross Fraser špony s výhodami 3TO špony®. Analogicky prispôsobuje na necht systém zachytenia 3TO špony®, ale dížka oboch šponovacích ramien je individuálna, teda prispôsobená konkrétnemu nechtiu. Výhodou je možnosť jej použitia pri veľmi zarastených nechtoch, ale aj pri veľmi nestabilných („ruličkových“) nechtoch.



Scholtzova špona

Typ špony, ktorý si opäť pedikér vyrába individuálne pre konkrétnu



neho klienta podľa fyzionómie nechtu. Ide o typ špony, ktorý sa vyrába z troch časti. Na necht sa založia dve časti, ktoré fungujú ako háčik a následne sa tieto dva háčiky prepoja pružným členom. Aplikácia tejto špony je vynikajúca najmä na nechty, kde máme obojstranne bolestivé nechtové valy, prípadne na oboch stranach nechta je obojstranná hypergranulácia.

PODO PHARM špona

Typ špony, ktorý sa osádza z už predvyrobeného prípravku špony. Samotná špona sa skladá z 3 častí. Dva háčiky a stredný, pružný, prepojovací člen.

Okrem týchto spomenutých špon, v rámci celého sveta existuje nespočetné množstvo druhov špon, ktoré sa na necht aplikujú rôznymi spôsobmi. Každá krajiná sveta má rôznych výrobcov a rôzne princípy aplikácie špon. Faktom však ostáva, že všetky, nech sú z akého-kolvek kúta sveta, pochádzajú z patentu z roku 1873 a ich účelom je naučiť necht rásť priamo bez toho, aby vrastal do nechtového valu.

Autor článku:

Ing. Milada Nádašiová
CENTRUM MEDICINALEJ PEDIKÚRY

Použitá literatúra:

- Lehrbuch und Bildatlas für die Podologie, Dr. med. Norbert Scholz
- Das Buch der Fusspflege, Hellmut Ruck



**3. KONFERENCE ČESKÉ PODOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI
1. 10. 2016 VOLBY 2016**



Jsme tady pro Vás
– korektně, spolehlivě, odpovědně.



Pedikérské křeslo *Dita*



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

Melag 75

horkovzdušný sterilizátor



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

PROMED 2020



Peclavus®
Vysoko 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

Jste již přihlášeni v klubu
Coneta partner

MYKÓZY V PODOLOGII

V oborech preventivní a rekondiční péče o nohy není více diskutované téma než problematika nehtových plísňových onemocnění, tzv. onychomykóz. Každý odborník, který vyšetruje nebo ošetruje nohy svých klientů, se s touto nepříjemností setkává denně.

Vzhledem k tomu, že každý nehet změněné barvy či vzhledu může být nehtem postiženým plísňovým onemocněním, je třeba vždy postupovat tak, jako kdyby byl infekční. S odborníci v oboru mykologie jsme došli k závěru, že není možné nešetřovat mykotické nehty, neboť v daný okamžik, kdy se na nás klient obrátí s žádostí o ošetření, nemůžeme nabýt přesvědčení, že jsou zdravé, stejně jako nemůžeme vyloučit, že jsou plísň postižené. Nehty tedy ošetřujeme tak, jako kdybychom se domnívali, že jsou infekční.

Virová, bakteriální, plísňová a parazitární onemocnění patří do velké skupiny infekčních kožních chorob z vnějších příčin. Obor, který se vyšetrováním plísni zabývá, se nazývá mykologie. Naše centrum spolupracuje s celým týmem odborníků, kteří nám pomáhají v nelehkém procesu odhalování kožních chorob. Máme-li podezření, že nehty jsou postiženy plísňí, odešleme dotyčnou osobu na vyšetření ke specialistovi, který odebere vzorek nehtu a ten potom dále zkoumá pod mikroskopem a provede kultivaci. Je-li odebraný materiál pozitivní a je přesně definováno, o jaký druh plísni se jedná, rozhodne odborník o léčbě a dalším postupu. Toto vyšetření se s pouhým pohledem na postižené místo samozřejmě nedá srovnávat. Pacient se po vyšetření lečí kratší dobu a šetrněji, neboť léčba je nastavena tzv. na míru, je systematická a cílená, ať už je lokální nebo celková.

Pokud je odebraný vzorek negativní i opakovaně, pravděpodobně se jedná o jinou příčinu, která způsobila pod nehtem změny připomínající plísň. Llivů je celá řada, změny na nehtech může způsobit například závažné celkové onemocnění,

onkologická léčba, nesprávná funkce některých orgánů, mechanické poškození nehtů či opakovaná traumatizace.

Máme-li vyšetřeného pacienta, který se k nám vrátí na ošetření s negativním potvrzením od dermatologa, můžeme pracovat o něco klidněji.

Jak tedy postupovat a na co si dát pozor při ošetření, kdy klient potřebuje nehty upravit, snížit a vytvarovat:

- Klienta usadíme na křeslo a až na něm mu dovolíme sundat ponožky.
- Zakážeme chodit po provozovně naboso.
- Nasadíme si vhodné ochranné pomůcky.
- Povrch celé nohy postříkáme desinfekčním roztokem a očistíme ji.
- Nehty obrousíme rotačním nástrojem, který po použití odložíme, provedeme očistu, vyšší stupeň desinfekce a nakonec sterilizaci. V žádném případě takové nástroje nepoužíváme opakovaně.
- Po ošetření provedeme vždy očistu pracovního místa a dekontaminaci všech přilehlých ploch, včetně křesla.

- Klienta poučíme o domácí péči a domníváme-li se, že změny na nehtech jsou významné a na první pohled vypadají nezdravé, po dohodě s klientem jej odesleme na specializované pracoviště, nejlépe s žádkou, je-li takové komunikaci zařízení nakloněno.

Podologie a dermatologie jsou obory, které k sobě neodmyslitelně patří, proto Česká podologická společnost s Českou dermatovenereologickou společností úzce spolupracuje a vzdělává své členy mezioborové. Musíme si totiž uvědomit, že dermatolog si bez naší následné péče s nehty neporadí (a už vůbec ne klient sám), ale stejně tak si my podologové neporadíme bez vyšetření, správné diagnostiky a léčby dermatologem. My nehty upravíme, snížíme a vytvarujeme, čímž připravíme nehtové ploténky na lepší průnik léčivé látky a zlepšíme tak průběh a účinnost léčby. Dermatolog odpovídá za zdraví pacienta a léčí jej. Podologové pomáhají uzdravovat, což je naším hlavním krédem.

Jaroslav Fešar
ředitel Centra péče o nohy a tělo, Praha 4
prezident České podologické spol., z. s.
www.podolog.cz



LEN PRONTOMAN JE PRONTOMAN

proti mykotickým ochoreniam

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

prontoman



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, SÜDA, SÜDA care)
BERND STOLZ (B/S SPANGE)
PRONTOMED (ProntoMan[®]) aj pre Českú republiku

f | ProntoMan Pedicure

e-mail: schumann@schumann.sk

www.prontoman.sk

www.schumann.sk