



Pora na stopy

Zima trwała w tym roku długo, wiosna też nie rozpieszczała nas ciepłem, a to oznacza, że sandałów i kłapek późno wyciągaliśmy z szaf czy pawlaczy. W konsekwencji wielu z nas dopiero teraz zorientowało się, że naszym stopom pilnie potrzebny jest ratunek.



Kobiety natychmiast myślały o tym, że po zimowej przerwie trzeba powrócić do malowania paznokci, ale to ostatnia rzecz, którą warto teraz zrobić. **Najpierw trzeba zadbać o skórę stóp. Tylko jak?**

Z Justyną Szczuraszek, kosmetolożką i specjalistką podolożką, absolwentką studiów z zakresu zdrowia publicznego, właścicielką bydgoskiego Centrum Zdrowych Stóp PODOestetic rozmawia Małgorzata Grosman

Ciągle mamy ten problem, że zimą raczej nie dbamy o stopy? Co roku wiosną w panice szukamy pomocy, by szybko doprowadzić je do takiego stanu, żeby dobrze prezentowały się w butach z odkrytymi palcami i piętami?

Rzeczywiście wciąż jest tak, że wiele osób u progu lata przypomina sobie o stopach. Dopiero wówczas, gdy już nie może ich ukrywać w zamkniętych butach. Takie osoby chcą szybko doprowadzić je do porządku, dzwonią do gabinetów podologicznych bądź kosmetycznych i dziwią się, że nie mamy wolnych terminów w bieżącym, a często także w następnych tygodniach. A nie mamy ich, bo mamy jednak wielu klientów przychodzących do nas systematycznie, umówionych na kolejny zabieg z wyprzedzeniem. Te osoby, które teraz chcą przyjść na pedicure mający usunąć skutki wielomiesięcznych zaniedbań, bo nadszedł czas na sandały i trzeba dobrze wyglądać, często do podologa czy kosmetyczki przychodzą tylko raz w roku. Ich stopy trudno jest doprowadzić do porządku, zwłaszcza jeśli są to osoby, których skóra stóp wymaga systematycznej pielęgnacji. Bo nie każdy radzi sobie z nią sam, w domu, niektórzy w ogóle niczego sami przy swoich stopach nie robią poza skracaniem paznokci. Z nakładaniem kremu czy peelingiem jest już jednak gorzej.

Co w takiej sytuacji może zrobić i doradzić podolog?

Każda para stóp jest inna, każda ma swoje własne problemy, nie można więc dać jednej rady. Można jednak powiedzieć, że generalnie największym naszym problemem jest suchość skóry stóp, której konsekwencją jest jej łuszczenie się, a nawet pękanie. Można ją pod tym kątem pielęgnować samemu, w domu, albo przychodzić do gabinetu. Oczywiście, najlepiej byłoby zwrócić się o pomoc do profesjonalisty, ale oczywiście jest i to, że nie każdy może sobie na to pozwolić.



Różnica między domowym a profesjonalnym zabiegiem jest taka, że nawet podczas standardowego pedicure'u wykonujemy szereg czynności. Frezarką złuszczamy naskórek, większe zrogowacenia ścinamy, usuwamy odciski, robimy peeling, nakładamy krem i odżywkę na paznokcie, a gdy są one zrogowaciałe i przez to

powiększone, opracowujemy je tak, by dobrze wyglądały, a jednocześnie były zdrowe.

W gabinetach korzysta się przy takich okazjach z profesjonalnych kosmetyków. Robiąc sobie samodzielnie pedicure, nie mamy do nich dostępu. Zwykle nie wiemy nawet, jaki krem czy peeling będzie odpowiedni dla naszej skóry.

Przy wyborze kosmetyków powinniśmy kierować się stanem skóry. Jeśli jest mocno przesuszona, a nawet popękana, powinniśmy dobrać kosmetyki, które ją nawilżą i natłuszczą oraz pomogą się zagoić pęknięciom. Odpowiedni bywa tłusty krem lub maść, ale nie każdy takie produkty lubi, bo nie wchłaniają się łatwo, a po kąpielach i nakremowaniu się zwykle jeszcze trochę chodzimy po domu. W takiej sytuacji przydadzą się maski odżywcze do stóp, od czasu do czasu, po pedicurze. Przestrzegam jednak przed maskami z mocznikiem, które w pewnym momencie były bardzo modne i przez to chętnie używane przez wiele osób. Ich działanie bywało zbyt mocne i przez to powodowało problemy. Wiele osób zniszczyło sobie skórę stóp, stosując maski złuszczające. Lepsze będą więc maski nawilżające. Jeśli nakładamy je na noc – bardziej tłuste. Jeśli skóra jest bardzo przesuszona, warto nawilżać ją i odżywiać nawet dwa razy dziennie.



“
Generalnie największym naszym problemem jest suchość skóry stóp, której konsekwencją jest jej łuszczenie się, a nawet pękanie. Można ją pod tym kątem pielęgnować samemu, w domu, albo przychodzić do gabinetu podologicznego.
”

Podolog może nam pomóc w wyborze właściwych kosmetyków do stóp?

Oczywiście. Podolog dobierze krem, poradzi, jak często go stosować. Zwykle będzie to krem z moczniakiem, działający nawilżająco i jednocześnie złuszczeniowo. Zawartość moczniaka nie powinna przekraczać 10-15 proc., choć przy większych problemach podolog może zaproponować krem o wyższej jego zawartości. Jednak taki krem należy już raczej stosować tylko miejscowo.

Firmy kosmetyczne mają w swojej ofercie między innymi również sole do kąpieli stóp. Czy je także warto stosować?

Od moczenia stóp raczej się odchodzi w podologii, bo w ten sposób rozmiękczona skóra ma zaburzony obraz i przez to gorzej jest prawidłowo wykonać pedicure. Takie kąpiele stosuje się więc raczej dla relaksu lub gdy po długim dniu w pracy pojawiają się na nich obrzęki, bo wtedy kąpiele w solach przynoszą ulgę. Dla skóry lepszy będzie jednak peeling i krem, nawet peeling samodzielnie wykonany z soli, na przykład himalajskiej, lub brązowego cukru (sól lub cukier mieszamy z oliwą). Można też do takiego peelingu dodać trochę fusów z kawy. Jej drobinki bardzo dobrze sprawdzają się w takim domowym kosmetyku.

A co, jeśli nie mamy pod ręką ani specjalnych kosmetyków do stóp, ani produktów, z których moglibyśmy zrobić taki domowy peeling? Możemy użyć kremu do rąk, by nawilżyć i odżywić skórę stóp? Czasem słyszy się informacje, że to nie jest dobry pomysł, że takie niedopasowane kosmetyki nie mogą zadziałać.

Jeśli nie mamy kremu do stóp, lepszy będzie krem do rąk niż nic. Krem do rąk będzie też lepszy niż balsam lub inny kosmetyk do ciała. Nie ma się

więc co wahać. Tak samo należy rozważyć wątpliwości, czy warto sięgać po zwykłe kosmetyki z drogerii. Można oczywiście wybrać kosmetyki z apteki lub szukać profesjonalnych produktów, jednak kosmetyki z drogerii również będą pomagać. Nie ma więc powodu, by zakładać z góry, że krem z drogerii będzie zły. Ważne, żeby jakiś krem na stopy systematycznie stosować.

Skoro można tyle zrobić samemu, po co chodzić do podologa lub kosmetyczki?

Klienci mówią nam, że wybierają gabinet podologiczny, by mieć pewność, że narzędzia wykorzystywane przy peelingu będą sterylne lub jednorazowe; widzą to zresztą. Ja



Podolog dobierze krem, poradzi, jak często go stosować. Zwykle będzie to krem z moczniakiem, działający nawilżająco i jednocześnie złuszczeniowo. Zawartość moczniaka nie powinna przekraczać 10-15 proc., choć przy większych problemach podolog może zaproponować krem o wyższej jego zawartości. Jednak taki krem należy już raczej stosować tylko miejscowo.

mogę od siebie dodać, że podolog dzięki swojej wiedzy nie tylko odżywi skórę i poprawi wygląd paznokci, ale usuwając odciski, postara się to tak zrobić, by nie tworzyły się na nowo. Dlatego w gabinecie współpracujemy z fizjoterapeutką, by nasze klientki i klienci otrzymywali indywidualnie dopasowane wkładki pozwalające wyeliminować problemy wynikające na przykład ze złego nacisku stopy na podłoże, co powodować może powtarzalne tworzenie się odcisków, nawet jeśli zostały wcześniej usunięte. Chodzi więc o to, by nie tylko rozwiązywać problemy, ale i zapobiegać ich pojawianiu się czy nawracaniu. Dotyczy to między innymi osób z tak zwaną stopą cukrzycową, czyli ze zmianami wywołanymi cukrzycą, ale też stosujących na przykład leki rozrzedzające krew. U takich osób każdy zabieg musi być wykonany profesjonalnie, z wyczuciem, bo lepiej zrobić mniej, niż zrobić krzywdę.

Kiedy mówi się o pedicurze, zwykle myśli się o kobietach, bo to nam, kobietom, przede wszystkim zależy na tym, by nasze stopy dobrze się prezentowały. To właściwe czy jednak mylne odczucie?

Kiedyś nawet to sprawdzałam i okazało się, że jedna trzecia moich klientów to mężczyźni. To znaczy, że jednak nie tylko kobiety chcą mieć zadbane stopy. Najważniejszą różnicą między kobietami a mężczyznami jest ta, że panowie mają lepszą skórę stóp. Prawdopodobnie to zasługa obuwia, które noszą. Lepszego, wygodniejszego, nie powodującego deformacji, urazów czy uszkodzeń, jak damskie szpilki czy baleriny na tak cienkiej żelówce, że stopa jest narażona na urazy od spodu. Po sobie wiem, że od kiedy przestałam często chodzić w butach na wysokich obcasach i przestawiłam się na obuwie sportowe, moje stopy potrzebują naprawdę niewiele, by być w dobrej kondycji.