

Otázka: Péče o nohy

Předmět: Kosmetika

Přidal(a): Veronika

NEJČASTĚJŠÍ ORTOPEDICKÉ VADY : Dělíme na získané a vrozené

1. Vrozené

- Jsou vzácnější
- Léčí je ortopedik který provede diagnostiku a léčbu
- Provádí různé korekce (sádrou, operace, rehabilitace, masáže)
- Předepíše ortopedické pomůcky

2. Získané

Podélně plochá noha :

- Nejčastější ortopedickou vadou, vzniká poklesem podélné klenby.
- Ta je udržována systémem svalů a šlach dolní končetiny

- Správně se při došlápnutí noha opírá pouze o patní kost a potom hlavičku nártních kostí, tedy záprstní kůstky pale a malíku
- Při ochabnutí svalů se noha opírá o větší část chodidla

Příčiny : slabost svalstva, nedostatek pohybu, přetěžování (nadváha, dlouhé stání, těhotenství, nošení těžkých břemen).

Potíže : bolest nohou při chůzi a stání, únava, někdy křečové žíly, otisk nohy – plantogram

Příčně plochá noha :

- Vyskytuje se hlavně u žen středního věku
- Jedná se o pokles příčné klenby nohy
- Správně mají být nártní kosti do oblouku

Příčiny : často nošené vysoké podpatky

Potíže : bolesti, otoky

Léčba ploché nohy : ortopedické vložky do bot, pevná obuv se správným podpatkem, cvičení s odlehčenou končetinou, nezvedat těžké břemena, zhubnout, masáže

Vbočený palec (halux valgus):

- Jedná se o špatné postavení zánártní kosti a kosti palce nohy
- Palec je stočen k ostatním prstům

Příčiny : malá, úzká, špičatá obuv, špatný návyk kůže, dědičnost, častěji mají ženy

Léčba : operace (úpravu postavení kostí a následná operace a rehabilitace. Konzervativní léčby – rekonstrukce mezi první a druhý prst, chrániče kloubů před otlakem, cvičení odtahovače nohy.

Potíže : bolestivost, otlaky zevního kloubu, potíže s obouváním, někdy se prsty trvale přeloží přes sebe

Kladívkovité a drápovité prsty :

- Jedná se o špatné postavení kostí prstů které je fixováno trvalým zkrácením šlach ohybačů prstů

Příčiny : malá obuv, vysoké podpatky, dochází ke zkrácování šlach prstů a tím pádem k jejich ohýbání.

Léčba : operace (prodloužení šlachy a článků prstů ve správném postavení, konzervativní (cvičení, masáže, dostatečné prostorové boty)

Přeložené prsty :

- Prsty jsou přes sebe důsledkem vbočeného palce nebo kladívkových prstů
- Spíše starší lidi
- Dochází ke vzniku plísní

Léčba : operace

Ostruha patní kosti :

- je to kostěný výrůstek v místě úponu šlach na patní kosti.
- Prvně se projevuje jako tlak a postupně přechází v silnou bolestivost

Léčba : ultrazvuk

1. **ROZDĚLENÍ PÉČE O NOHY :**
2. **Péče domácí**

Péče o čistotu kůže a kožních adnex :

- Denní mytí (ne moc mydlit a mýdlo dobře opláchnout)
- Vysoušení meziprstních prostor (prevence plísní)
- Suché nohy denně ošetřovat mastným krémem
- Potivé nohy buď zasypávat dětským nebo speciálním protiplísňovým zásypem
- Střídávě koupele (studená, teplá), hypermangan, dubová kůra, šalvěj, armika
- Při podezření na možnou nákazu (bazén, lázně)
- Jednorázově nohy dezinfikujeme buď octovou vodou nebo směsí hypermanganu

Obouvání :

- Nosit vhodnou obuv pro vykonávanou činnost
- Nepůjčovat si cizí obuv ani nepůjčovat vlastní
- Vysoké podpatky nenosit dlouho, ideální podpatek 2-3cm
- Prodyšná obuv
- Ve špičce nemá být pružná ale pevná, má podporovat nožní klenbu
- Gumová pracovní obuv se doporučuje nosit jen krátkou dobu

Cvičení a odpočinek :

- Zbytečně nepřetěžovat nožní klenbu dlouhým stáním, pokud možno raději chodit
- Cvičit svaly, které udržují nožní klenbu
- Plavání, jízda na kole, svižná chůze
- Při odpočinku dbát na zvýšenou polohu nohou

Další :

- Stříhání nehtů do rovna
- Občas pemza
- Záděry zakusovat a neokusovat

2. Péče pedikérská

- Odstranění zrohovatělé a ztvrdlé kůže
- Koupele
- Peeling, masky, krémy
- Ošetřování mozolů a puchýřů
- Odstraňování nezanícených kuřích ok
- Úprava nehtů, pilování, lakování
- Prevence zarůstajících nehtů
- Odborná masáž nehtů

3. Péče lékařská

Ortopedie :

- Zabývá se diagnostikou a léčením vrozených a získaných ortopedických vad
- Doporučí rehabilitaci, nácvik cvičení a masáže
- Předepsání ortopedických pomůcek

- Operace
- Pooperační péče

Dermatologie :

- Léčba veškerých kožních onemocnění dolních končetin, plísňových bakterií, infekcí, léčba vředů, bradavic, povrchové hnisání
- Konzervativní léčba zarůstajících nehtů

Chirurgie :

- Úrazy kostí, kloubů, šlach, hluboké nehojící se vředy (při cukrovce)
- Hluboká hnisavá onemocnění
- Strhnutí nehtu

1. POSTUP PŘI PEDIKÉRSKÉM OŠETŘENÍ

- Přivítat klienta
- Důkladná základní prohlídka nohou
- Umýt nohy vodou a mýdlem
- Připravit koupel se zvlhčujícími solemi
- Po 15 min. nohy vytáhnout
- Osušit
- Dezinfikovat, natřít vazelínou
- Navázat komunikaci
- Oškrabovat přebytečnou kůži skalpelem
- Upravování nehtového valu
- Odstranění kuřích ok
- Provedení masáže
- Zapsání výkonů
- Dezinfekce vaničky
- Uklidit a připravit pro dalšího klienta

Poranění klienta :

- Zástava krvácení tlakem nebo gelasponem
- Stříknutí dezinfekce a sterilně překrýt
- Při větším krácení odvést k lékaři
- Vždycky zapsat zápis k o poranění a způsobu ošetření,cena,datum
- Evidenční kniha - archivujeme 5 let

Kdy pedikúru neprovádíme :

- Hnisavá onemocnění kůže
- Vředy na kůži
- Těžká plísňová onemocnění
- Hrboly na kůži které krvácejí a mokvají
- Neošetřujeme bradavice
- Při veškerých chronických kožních onemocnění si vyžádáme potvrzení od lékaře

Kdy neprovádíme masáž nohou :

- Varixy
- Zánět žil
- Ekzém

Pedikérské nástroje :

- Skalpel

- Kleště na nehty
- Pilníky
- Štipky
- Škrabky
- Nástroje sterilizujeme
- Pokud jsou nástroje znečištěné bio materiálem, nejdříve se musí ponořit do dezinfekce, potom je kartáčkem a vodou omyjeme a sterilizujeme.

Přípravek pro dezinfekci musí plni tato kritéria :

- Je schválený hygienou
- Vysoká účinnost a vysoké spektrum účinku
- Snadnost použití a ředění
- Působení v krátké době
- Nepoškození dezinfikovaného materiálu
- Cenově dostupný
- Voní nebo alespoň nezapáchá
- Nepůsobí toxicky

Chemickou dezinfekci provádíme těmito způsoby :

1. Postřikem : mechanicky ošetřený předmět postříkáme dezinfekcí a necháme zaschnout
2. Omytím : po mechanickém očištění předmět umyjeme v dezinfekci (roztoku)
3. Ponořením : některé předměty můžeme do dezinfekčního roztoku ponořit

Fáze sterilizace :

Přípravná : materiál se dobře očistí, osuší a dá do přístroje

Vlastní sterilizace : vyhřívací doba, expoziční doba, ochlazovací doba

Konečná : materiál vyndáme a dáme do dóz a značí se datem

Druhy koupelí :

Očistné : klient si umyje nohy až po kolena a o vody přidáme lžičku změkčovadla

Osvěžující : připravují se v létě

Střídavé : při potivých nohách v jednom lavoru teplá a v druhém studená

Dezinfekční : při plísňových onemocnění, do vody hypermangan

Potivé nohy jsou způsobeny :

- Onemocněním vnitřních orgánů
- Špatným metabolismem
- Stresem, nachlazením, horečkám

Příznaky potivých nohou :

- Pocit studených nohou
- Při pocení se vylučuje voda a tím dochází k ochlazení kožního povrchu
- Na chodidlech a mezi prsty je schrabatělá a místy až rozpukaná pokožka
- Pokožka nepříjemně zapáchá
- Potivá noha se často kombinuje s plísní

- Hlavně při nedostatku hygieny

1. **KUŘÍ OKA**

2. **Zleva tvrdé :**

- Tvoří se na kloubech prstů, tam kde se tvoří otlaky
- Žlutavé a uprostřed je nahnědlý střed
- Po vyloupenutí vzniká kůži malá jamka

2. **Měkké :**

- Nachází se mezi prsty a nejčastěji mezi 4 a 5 prstem.
- Někdy mohou být proti sobě 2
- Okolí jádra je velmi měkké a někdy puchýřkovité

3. **Zrnité :**

- Nejčastěji na plošce nohy (pata)
- Drobná, černá zrníčka tvrdá na pohmat
- Bývá jich víc pohromadě
- Po odstranění vzniknou růžové drolíčky
- Zrníčka nebolí, spíše jako písek v botě

4. **Cévní :**

- Je tvrdé, žlutavé, lesklé
- Jsou na něm růžové jizvy mezi kterými je nažloutlá zrohovatělá kůže
- Následkem je buď po zranění nebo při ošetřování kuřího oka
- Nejčastěji je na kloubech kladívkových prstů
- Při odstraňování může krvácet - lepší poslat k lékaři

5. **Podnehetní**

- Tvoří se tlakem na nehtovou ploténku a jejím tlakem na kost

- Je to velmi bolestivé a odstranění je nesnadné.