



## 5 SEMPLICI REGOLE PER MANTENERE I TUOI PIEDI IN SALUTE

# 1

### Ispezionare i piedi quotidianamente

Escludere la presenza di eventuali callosità, vesciche, arrossamenti, gonfiori, problemi alle unghie, tagli, segni di infezione, zone di dolore...ecc  
Se osservi delle modifiche della pelle e/o delle unghie rivolgiti al più presto al tuo podologo di fiducia che riuscirà ad individuare la causa del problema e a prevenire e trattare la problematica.

### Pulizia e igiene

La pulizia quotidiana dei piedi deve essere effettuata in acqua tiepida con sapone a ph neutro, evitando pediluvi prolungati per più di dieci minuti, che possono indebolire l'integrità cutanea danneggiandola.

Asciugare accuratamente i piedi, specialmente tra le dita per evitare macerazioni e umidità che favoriscono lo sviluppo di infezioni funginee.

# 2

# 3

### Idratazione

L'utilizzo quotidiano di una crema idratante favorisce il mantenimento di una cute sana, evitando lo sviluppo di cute secca e ragadi calcaneari.

# 4

## Tagliare correttamente le unghie

Il taglio corretto deve essere effettuato rimanendo paralleli alla matrice ungueale ed evitando di arrotondare gli angoli per prevenire l'onicocriptosi o "unghia incarnita".

## Scegliere la calzatura corretta

Le scarpe troppo strette costringono i piedi ed esercitano una pressione non necessaria sulle dita dei piedi, cosa che può provocare la comparsa di unghie incarnite, deformazioni delle dita, vesciche dolorose, ecc... Il podologo ti guiderà alla scelta della calzatura corretta tenendo di conto dell'appoggio podalico in statica e dinamica (camminata e/o corsa), eventuali deformità articolari, disturbi della sudorazione e tipologia di attività praticata con la scarpa.

# 5



### Contatti:

### Dove ricevo: