

OPTIMALNA NJEGA STOPALA



10 savjeta za njegu s kontrolnim listom za dnevnu njegu stopala



1 Kupajte stopala dnevno u mlakoj vodi (maks. 37°C), ali ne duže od 5 minuta! Upotrebljavajte blag sapun.

2 Sušite noge pažljivo s nježnim peškirom ili ručnikom za jednu upotrebu. Nemojte zaboraviti mjesta između prstiju!

3 Obrudite žuljeve i debelu kožu samo s prirodnim plovućem, nikad s nožićem za uklanjanje zadebljane kože i oštrim britvicama! Četkanje i rukavice za masažu mogu prouzrokovati podraživanje kože.

4 Turpijajte nokte uvijek ravno. Nemojte upotrebljavati makaze/škare, jer je opasnost za ozlijede prevelika.

5 Ako imate kurje oči, urasle nokte ili velike žuljeve, onda idete kod medicinskog pedikera da ih ukloni!

6 Namazite stopala uvijek dobro kremom, ali nemojte namazati između prstiju.

7 Nemojte nikad hodati bos, s time možete spriječiti ozlijede!

8 Mijenjajte čarape svaki dan i pazite da nema nabora kod čarapa! Dajte prednost vunanim čarapama ili čarapama s velikim udiom pamuka.

9 Prije nego što se obuvate cipele pregledajte da nema nešto unutra.

10 Pazite da Vam cipele dobro odgovaraju i da ne pretiskaju nigdje!



KONTROLNA LISTA

Pregledajte Vaša stopala uvijek sa sviju strana. Pomoću ogledala možete dobro vidjeti i donju stranu stopala.

☐ Da li je stopalo otečeno?

☐ Je li koža crvenkasta?

☐ Imate li osjećaj da je stopalo toplo?

☐ Je li nokat urastao?

☐ Vidite li žuljeve?

☐ Imate li žuljeve ili kurje oči na stopalu?

☐ Jesu li nokti debeli ili imaju drugu boju?

☐ Imate li male ozlijede, pukotine ili ogrebotine?

☐ Da li koža između prstiju ima bijelu boju?