

OPTIMUM AYAK BAKIMI



10 bakım ipucu, günlük ayak bakımı için kontrol listesi ile



1 Her gün ayaklarınızı ılık suda (maks. 37° C) yıkayın, fakat 5 dakikadan uzun süre değil! Bu sırada hafif bir sabun kullanın.

2 Ayaklarınızı yumuşak bir havlu veya havlu kağıdı ile itinalı bir şekilde kurulayın. Bu sırada ayak parmağı boşluklarını unutmayın!

3 Nasırlanmalar ve deri sertleşmelerini sadece doğal bir ponzataşı ile, asla törpüler ve keskin bıçak uçlarıyla temizlemeyin! Fırçalar ve masaj eldivenleri cilt tahrişlerine yol açabilir.

4 Ayak tırnaklarınızı daima düz törpüleyin. Makas kullanmayın, aksi takdirde yaralanma tehlikesi yüksektir.

5 Nasırlar veya içe batmış tırnaklar söz konusu ise, bunların tıbbi ayak bakımı yapan bir uzman tarafından giderilmesini sağlayın!

6 Ayaklarınızı iyice kremleyin, fakat ayak parmağı boşluklarını kremlemeyin.

7 Asla yalın ayak yürümeyin, bu şekilde yaralanmalar önlenabilir!

8 Her gün çoraplarınızı değiştirin, kırışksız oturmalarına dikkat edin! Yün veya pamuk oranı yüksek çoraplar tercih edilmelidir.

9 Ayaklarınızı, çorapları giymeden önce yabancı cisimlere karşı kontrol edin!

10 Ayakkabıların sıkılaşmasına dikkat edin!



KONTROL LİSTESİ

Ayaklarınızı daima her taraftan kontrol edin. Bir ayna yardımıyla ayak alt tarafını iyi görebilirsiniz.

☐ Ayak şişmiş mi?

☐ Cilt kırmızımsı mı?

☐ Ayak sıcak mı?

☐ Tırnak batmış mı?

☐ Baskı noktaları veya kabarcıklar var mı?

☐ Ayak nasırlı mı?

☐ Tırnaklar kalınlaşmış veya rengi değişmiş mi?

☐ Küçük yaralar, çatlaklar veya çizikler var mı?

☐ Ayak parmağı boşluklarındaki renk beyaz mı?