

## ARTYKÓŁ O ODCISKACH

W artykule tym zajmę się jednym z najczęstszych problemów dotyczących stóp, czyli odciskami. Artykuł ten przyniesie Państwu odpowiedź na następujące pytania:

- Co to są odciski?
- Co jest przyczyną ich powstawania?
- Które miejsca na stopach są najbardziej narażone na powstawanie odcisków?
- Co robić by uniknąć tego problemu lub zapobiec jego powstaniu w przyszłości?

Do bardzo częstych dolegliwości stóp należą twarde odciski na stopach, powstałe na skutek tarcia oraz trwałego, punktowego ucisku. Na skutek tarcia, tkanka skórna na stopie broni się przed nadmiernym miejscowym uciskiem, robi się coraz twardsza, powstają zrogowacenia skóry, przekształcając się w bolesny odcisk. W wyniku nadmiernego miejscowego ucisku, zrogowacenia te wnikają w głąb skóry, a ich rdzeń tzw. korzeń w kształcie stożka z biegiem czasu wrasta coraz głębiej w stopę i może podrażniać zakończenia nerwowe, powodując ból. Najczęstszym miejscem pojawiania się odcisków jest śródstopie, przestrzenie międzypalcowe, mogą też wystąpić w wale paznokciowym, pod płytką paznokcia, na grzbietach palców.



Odcisk na śródstopiu



Odcisk między palcami



Odcisk na palcu

Na powstawanie odcisków częściej narażone są osoby, u których występuje deformacja stóp, noszenie niewygodnego obuwia itp. Stosowanie domowych sposobów usuwania odcisków często jest nieskuteczne. Odciski odnawiają się i w efekcie mogą doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia stóp.