

ARTYKUŁ O USUWANIU ZROGOWACENÍ, MODZELI I ODCISKÓW

Skóra naszych stóp narażona jest na ciągły ucisk i tarcie. Na skutek nadmiernego ocierania i obciążenia stopy skóra staje się szorstka, twarda, a jej naturalnym procesem obronnym jest rogowacenie naskórka. Zrogowaciały naskórek to nieprzyjemna dolegliwość, która może sprawiać ból bez ruszania stopą. Aby skóra naszych stóp była gładka, elastyczna, warto o nią dbać, regularnie usuwając zrogowacenia. Podstawową zasadą przy rozpoczęciu leczenia nadmiernego rogowacenia skóry stóp jest znalezienie przyczyny rogowacenia skóry. Zrogowaciałą skórę i trzon odciska można usunąć chirurgicznie lub kosmetycznie podczas wizyty u podologa. Możemy go także usunąć domowymi sposobami, poprzez codzienną pielęgnację naszych stóp. Istotnym elementem procesu usuwania zrogowaciałego naskórka za pomocą metod domowych jest odpowiednie nawilżanie i zmiękczenie skóry stóp. Aby zmiękczyć zrogowaciały naskórek na stopach należy wymoczyć stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem soli kosmetycznej lub zwykłej soli kuchennej. Stopy można też moczyć w naparach ziołowych, np. rumianku, który łagodzi zapalenie, lawendy działającej odkażająco i relaksująco, czy mięty. Jeśli warstwa zrogowaciałego naskórka na stopach jest duża, to dobrym rozwiązaniem jest ścieranie jej specjalną tarką do pedicure, a następnie wygładzenie skóry peelingiem. Należy również zapobiegać nawarstwianiu się przesuszonego naskórka na piętach, gdyż wtedy pięty zaczną pękać. Pielęgnację skóry pięt warto wzbogacić kąpielą parafinową, która przyspieszy regenerację skóry, zmiękczy naskórek i usprawni krążenie w stopach. Na zrogowacenia, popękane pięty, modzele i odciski, wskazane jest stosowanie kremów z dużą zawartością mocznika. Działa on złuszczająco, rozpuszcza martwe komórki i wygładza skórę. Aby uniknąć ponownego pojawienia się niepożądanego naskórka i zniwelować wszystkie wiążące się z nim konsekwencje, często wystarczy zmienić codzienne przyzwyczajenia. Do ścierania naskórka nie należy używać pumeksu, ponieważ gromadzą się w nim bakterie i grzyby i brak jest możliwości dokładnego umycia. Nie należy również stosować terek metalowych gdyż szarpią skórę, ani żyłek do ścinania zrogowaciałego naskórka. Jeżeli nie radzimy sobie z narośniętą skórą, warto zwrócić się po poradę do podologa, gdyż nieprofesjonalne usuwanie zrogowaceń może doprowadzić do powiększenia się zmian i poważnych powikłań. Ważna jest też prawidłowa diagnoza. Wykwalifikowany podolog oceni, czy ma do czynienia z modzelem, brodawką czy odciskiem i po dokładnej analizie przy pomocy odpowiednich narzędzi usunie nadmiar zrogowaciałej skóry, wykonując tzw. pedicure leczniczy. Do usuwania odcisków i modzeli, podolog najczęściej stosuje frezy próżniowe, dłuta podologiczne, skalpel, opatrunki odciążające, ortezy korygujące, wkładki ortopedyczne, lub specjalistyczne preparaty złuszczające. Zabiegi wykonywane są wysterylizowanymi narzędziami z wykorzystaniem jednorazowych materiałów i zachowaniem jak największej czystości. W efektywnym usuwaniu modzeli i nagniotków kluczowe znaczenie ma prawidłowo przeprowadzony zabieg i stosowanie zaleceń podologa. Niestety schorzenie to jest często lekceważone, a im dłużej zwlekamy z wizytą u podologa, tym leczenie jest dłuższe i trudniejsze. Usuwanie zrogowaceń, odcisków i modzeli jest konieczne dla zdrowia i komfortu chodzenia.