



PĖDŲ NUOSPAUDŲ ATMINTINĖ

Nuospaudos tai - suragėjusios, negyvos, itin kietos odos plotai atsirandantys įvairiose pėdosvietose dėl nuolatinio spaudimo ir trinties. Tinkamai ir laiku neprižiūrint pėdos atrodo neestetiskai bei gali sukelti skausmą vaikščiojant.



*"Kai skauda
pėdas,
skauda visą
kūną"*

- Sokratas

Small Stories
beauty space



Small Stories grožio studija



smallstories_beautyspace



KUR GALI ATsirASTI NUOSPAUDOS



Jei vargina nuospaudos kulno srityje - tikėtina, kad nešiojate kietus bei plonapadžius batus, daug vaikšote basomis, stovite arba turite padidintą kūno svorį



Jei nuospaudos formuojasi pėdos priekinėje dalyje prie mažojo piršto ar ant mažojo piršto bei nykščio šono - tai yra per siaurų batų indikacija



Jei formuojasi išilginė nuospauda priekinėje pėdos dalyje tarp nykščio ir antrojo piršto, tikėtina, kad jūsų pirštai yra susirietę nuo ilgą laiką nešiotų per trumpų batų, susirietę arba pakrypę pirštai deformuoja pėdą dėl to atsiranda ši nuospauda, kurios visam laikui pašalinti greičiausiai nepavyks



Pirštų galuose esančios nuospaudos - per trumpi batai, ant prišto narelių nuospaudos - per žemas bato priekis, tarp pirštų esančios nuospaudos - suspausti pirštai



Dar yra šakninės, dažnai skausmingos nuospaudos, kurios panašios į karpą.

Jas galima išimti pedikiūro metu specialiais įrankiais kartu pašalinant ir nuospaudos šaknį. Po procedūros reikia nešioti spaudimą nuimantį pleistrą, bei gausiai tepti kremu.

DAŽNIAUSIOS ATSIKADIMO PRIEŽASTYS



Avalynė

Nepatogi, ankšta, kieta avalynė. Dažnai dėvinti aukštakulnius nuospaudos gali atsirasti greičiau.



Fizinis aktyvumas

Didelis fizinis aktyvumas bei stovimas darbas, nes jų metu atsiranda spaudimas ir trynimas pėdų srityje.



Kojinės

Jeigu mėgsti batus dėvėti be kojinių: kojos batų viduje suprakaituoja ir atsiranda trintis. Be to per mažos bei pėdų suspaudžiančios kojinės taip pat gali įtakoti nuospaudų atsiradimą ant pirštų.



Pėdų deformacijos

Pilnapadystė arba išgaubta pėda gali įtakoti nuospaudų atsiradimą bei kitas problemas.

KAIP IŠVENGTI NUOSPAUDŲ



Visų pirmą reikėtų peržiūrėti jūsų nešiojamą avalynę, nes net jei naudosite specialias priemones nuo nuospaudų bei reguliariai lankysitės pedikiūrai, o avalynė bus ta pati - ilgalaikio pagerėjimo nebus. Todėl svarbu, kad avalynė būtų tinkamo dydžio: pėda neišlystų iš vidpadžio ribų, o pirštų galuose liktų bent 1 cm vietos. Svarbu, kad erdvė bato priekyje matuotumėte nebūtinai pagal nykštį, tačiau pagal ilgiausią kojos pirštą.



Rinktis didesnes kojines. Jeigu nešiojate 40 dydį, o kojinės yra 36-40 dydžio - jos jums bus per mažos.

Taip, tempsis, tačiau to neužtenka - jos turi būti laisvos - idealiu atveju, šalia pėdos padėta kojinė turi būti pėdos ilgio.



Turint pėdų deformacijas rekomenduojama naudoti specialius įdėklus, vidpadžius, kurie apsaugos problemines vietas nuo trinties. Jeigu nuospaudos atsiranda nuo trinties pirštų srityje yra specialūs silikoniniai pirštų skirtukai.



Turint rimtas nuospaudas būtina reguliari priežiūra: minkštinantis nuospaudų kremas su šlapalu ir pedikiūras kas 3-4 savaites.

