

Przed jesiennym spacerem

Wraz z wiekiem nasze ciało naturalnie się zmienia, dotyczy to nie tylko skóry czy stawów, ale także stóp i paznokci. U osób starszych często pojawiają się problemy, które z pozoru wydają się błahostką, ale w rzeczywistości mogą utrudniać chodzenie, powodować ból, a nawet prowadzić do infekcji czy deformacji. Odpowiednia profilaktyka i regularna opieka podologiczna są kluczowe, by zachować zdrowe i sprawne stopy na długie lata.

Tekst przygotowany przez Partnera Programu OK Poznań Gabinet Podologiczny Podologia.mg.

Dlaczego paznokcie zmieniają się z wiekiem?

Z wiekiem dochodzi do spowolnienia procesów metabolicznych, a ukrwienie tkanek ulega pogorszeniu. Skutkiem tego jest wolniejszy wzrost paznokci, zmiana ich koloru, kształtu i struktury. Płytką paznokciową staje się grubsza, twardsza, czasem bardziej krucha lub zrogowaciała.

U seniorów często obserwuje się również:

- żółknięcie lub matowienie paznokci,
- nierówną powierzchnię płytki,
- pogrubienie lub deformację,
- wrastanie paznokci,
- zwiększoną podatność na grzybicę paznokci (onychomikozę),

Te zmiany nie są wyłącznie estetyczne – mogą utrudniać chodzenie, powodować ból, a w przypadku osób z cukrzycą lub problemami krążeniowymi stanowić realne zagrożenie dla zdrowia.

Najczęstsze problemy podologiczne u osób starszych

- grzybica paznokci i skóry stóp - bardzo częsta u seniorów, ponieważ osłabiona odporność i zaburzone krążenie sprzyjają rozwojowi infekcji, a pobyty w miejscach publicznych takich jak baseny, szpitale i sanatoria narażają na kontakt z patogenami.
- wrastające paznokcie - wynikają z problemów z prawidłowym obciążeniem paznokci, deformacji palców lub zbyt ciasnego obuwia
- odciski, modzele i zrogowacenia - powstają w wyniku długotrwałego ucisku, zaburzeń biomechaniki chodu lub źle dobranych butów
- pękające pięty - niedobra pielęgnacja do stanu skóry, która z wiekiem się zmienia, częste tarcie tarką i pumeksem
- onycholiza i dystrofia paznokci - czyli odklejanie się płytki od łożyska lub nieprawidłowy wzrost, często towarzyszący chorobom przewlekłym i urazom

Profilaktyka to podstawa

Wielu problemów ze stopami u seniorów można uniknąć dzięki regularnym kontrolom i odpowiedniej pielęgnacji. Wczesna reakcja na zmiany w wyglądzie paznokci czy skóry to inwestycja w komfort chodzenia, niezależność i dobre samopoczucie.

Jak dbać o paznokcie i stopy w starszym wieku?

- **regularne wizyty u podologa**

Podolog to specjalista, który pomoże pozbyć się wyżej wymienionych problemów w nieinwazyjny sposób. Regularne wizyty pozwalają wcześniej wykryć problemy i uniknąć powikłań. Zabiegi podologiczne są bezbolesne i dostosowane do potrzeb seniora

- **odpowiednia pielęgnacja domowa**

Codziennie mycie i dokładne osuszanie stóp, szczególnie przestrzeni między palcami, to podstawa. Warto stosować kremy dobrane indywidualnie do potrzeb skóry (mocznik nie jest dobry dla każdej skóry, istotne jest również jego stężenie)

- **prawidłowe skracanie paznokci**

Kształt obcięcia paznokci dobieramy indywidualnie do kształtu palca i biomechaniki. Aby nie spowodować wrastania lub innych urazów paznokci. Zgrubiałe paznokcie jest trudno obciąć samemu, często dochodzi wtedy do skaleczeń, najbezpieczniej oddać się wtedy w ręce specjalisty

- **wygodne, dobrze dobrane obuwie**

Buty powinny być lekkie, z szerokim noskiem, najlepiej z naturalnych materiałów. Zbyt ciasne obuwie uciska paznokcie, co sprzyja deformacjom i stanom zapalnym.

- **dbanie o dietę i nawodnienie**

Niedobory witamin i minerałów mogą osłabiać strukturę paznokci. Odpowiednia dieta wspiera regenerację tkanek i kondycję skóry. Zbyt duża ilość cukru w diecie będzie predysponować do infekcji grzybiczych

Zdrowe stopy to podstawa dobrego życia – niezależnie od wieku



Podologia.mg

profesjonalna opieka dla Twoich stóp

Podologia.mg to gabinet specjalizujący się w kompleksowej pielęgnacji i prowadzeniu terapii stóp oraz paznokci. Oferujemy zabiegi z zakresu podologii, profilaktyki i terapii zmian chorobowych paznokci oraz skóry stóp, zawsze z indywidualnym podejściem do każdego Klienta. W gabinecie Podologia.mg każdy Pacjent otrzymuje indywidualną ocenę stanu stóp, dobór terapii i fachową opiekę, także w przypadkach paznokci zmienionych chorobowo.

Gabinet Podologiczny Podologia.mg

Osiedle Piastowskie 75, Poznań

www.podologiamg.pl

mail: gabinet.podologia.mg@gmail.com

tel. 667 950 566

Z OK Poznań – Poznańską Żółtą Kartą proponujemy rabat 10% na zabiegi podologiczne. Szczegóły [tutaj](#)

W jakich problemach pomagamy?

- wrastające paznokcie,
- paznokcie zmienione chorobowo (grzybicą, onycholiza itp.),
- odciski, modzele, pękające pięty,
- rekonstrukcja płytki paznokciowej,
- terapia brodawek,
- profilaktyczna pielęgnacja stóp diabetyków i sportowców