

ČESKOSLOVENSKÝ ONLINE MAGAZÍN ČESKÉ PODOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI

PODOLOG



PODOLOG / 04 / ÚNOR 2017



V říjnu 2016 se konaly volby do vedení naší společnosti. Valná hromada rozhodla o novém složení řídicí a dozorčí rady a já jsem přesvědčen, že tato sestava bude v novém volebním období opět pracovat pilně a odhodlaně. Máme před sebou mnoho mravenčí práce, neboť jsme společnost mladá a náš obor není mezi odbornou a laickou veřejností ještě dostatečně znám. Na druhou stranu máme jasné cíle, jsme jednotní a naše členská základna se stále zvyšuje. Naším prvořadým úkolem je vzdělávat členskou základnu v mezioborových profesích a podologických dovednostech. Chceme vytvořit kvalitní pracovníky v naší profesi a snažíme se o přirozenou odbornou selekci, ke které spontánně dochází ze zvyšující se mírou vzdělanostní úrovně jednotlivých členů. Zanedbatelným úkolem není ani informování široké veřejnosti o podologických dovednostech a jejich využití v běžném životě. Nikdy nebylo mým cílem stavět vzdušné zámky a budovat hodnoty na slabých základech. Nikdy jsem naši profesi nepovyšoval, ale nedovolím ani, aby ji někdo dehonestoval. Členem naší společnosti může být každý, kdo se chce aktivně podílet na rozvoji česko-slovenské podologie a má zájem se vzdělávat. Zároveň se chce stát členem silného a uznávaného spolku, který jako celek budí respekt napříč odborným světem. Vedení společnosti je vždy připraveno poradit a pomoci. Naše společnost přijme každého odborníka, bez rozdílu jeho participace v jiných spolcích. Pokud někdo cítí potřebu sdružovat se ve více profesních organizacích, je to jeho vůle, kterou nám nenáleží ovlivňovat. Takový člen je



plnohodnotným členem naší organizace a platí pro něj stejné podmínky jako pro každého jiného člena. Mám z naší dosavadní činnosti dobrý pocit.

Máte před sebou další číslo on-line magazínu Podolog. Je to první letošní číslo a jsem přesvědčen, že se Vám bude líbit stejně jako ty předešlé. Najdete v něm mnoho zajímavých odborných článků i něco na odlehčení. Magazín budeme s ohledem na přírodu a peníze členů opět distribuovat prostřednictvím webových prezentací, sociálních sítí a emailové pošty.

Věřím, že jste letošní zimu prožili hezky a bez úrazů. Dne 28. 1. jsme vstoupili do roku ve znamení Ohnivého Kohouta. Tento rok symbolizuje především vítězství a úspěchy, kterých bude v průběhu roku dosaženo díky péči, trpělivosti a tvrdé práci. Přeji všem našim členům a přátelům České podologické společnosti hodně sil a úspěchů.

S úctou
Jaroslav Fešar

Upozornění: Žádné části textu či fotografií magazínu Podolog nesmějí být jakkoli používány, kopírovány nebo jinak šířeny bez písemného souhlasu šéfredaktora. Na fejeton se vztahují autorská práva.

Redakční rada
šéfredaktor: Jaroslav Fešar
redaktor: Mgr. Veronika Bilíková, PhD.



CONETA®

Jsme tady pro Vás
– korektně, spolehlivě, odpovědně.

Jste již přihlášení v klubu

CONETA®
partner



Pedikérské křeslo Dita



PODOLOGNOVA®

profesionální přístroj s medicínálním atestem,
vhodný pro pedikúru i manikúru



Navštivte náš velkoobchodní
e-shop www.coneta.cz,
www.coneta.eu



Rolls Royce mezi
podologickými přístroji

Melag 75

horkovzdušný sterilizátor



Profesionální přístroj pro péči o přírodní
i umělé nehty a nehtový design

PROMED 2020



Peclavus®

Vysoce účinná kosmetika
pro pedikérské salony



Coneta s.r.o., tř. T. Bati, areál Toma, a.s., bud. 45a, 765 02 Otrokovice
tel.: +420 577 663 668, fax. +420 577 663 691, gsm: +420 603 889 416
e-mail: coneta@coneta.cz, www.coneta.cz, www.coneta.eu

PŘIPRAVTE SVÉ NOHY NA JARO

S blížícím se jarem jako bychom si více uvědomovali, jak důležitá jsou pro naši chůzi, postoj i pohodlí zdravá a bezproblémová chodidla. Jako bychom na jaře stáli na našich nohách nebo je zatěžovali jinak než v průběhu celého roku. Samozřejmě v otevřených botách už vidíme nejen nedostatek nebo dokonce vadu. Ten, kdo o své nohy pečuje pravidelně, může odložit uzavřené boty a ukázat krásné a hladké paty či upravené a zdravé nehty.

Péče o nohy patří již mnoho let k standardu péče o naše tělo. Nesmíme zapomínat na onu méně odhalovanou část našeho těla jen proto, že není vidět stejně jako ruce, vlasy nebo obličej. Jen si uvědomme, kolik cenných rad, jak pečovat o své vlasy a vlasovou pokožku, si odnáší návštěvník kosmetického či kadeřnického salonu. Stejně tak je třeba dodržovat některé důležité zásady i v oblasti péče o nohy. Mnoho let říkám svým klientům, že jejich nohy jsou nesmírně důležité, neboť jsou to právě ony, které je ráno dovedou k zrcadlu a nakonec i ven z bytu. Musí naše tělo postavit a odnést. Každý problém bychom měli vždy řešit, ale zejména najít příčinu a pokusit se o změnu. Ať už se jedná o nohy žen či mužů, všichni musí zejména dostatečně hydratovat pokožku, která má mnohdy sklony k vysušování a praskání. Když se poté do takové zanedbané praskliny dostanou

nechtěné mikroorganismy, mohou způsobit spoustu nepříjemností. Velmi častá je bakteriální infekce nebo plísňové onemocnění.

Stav pokožky nohou je závislý na mnoha faktorech jako jsou predispoziční faktory, celková onemocnění, místní onemocnění, způsob obouvání, zátěž nohou nebo přese nohou podílí péče o ně.

Samozřejmě nejlepší je svěřit se do rukou specializovaného odborníka, který provádí ošetření nohou moderní přístrojovou cestou. Domácí alternativou této techniky je používání smirkových omyvatelných pilníků na paty. Doporučuji je používat pouze nasucho, bez namáčení a poté pokožku hydratovat vhodným přípravkem, nejlépe krémovou pěnou. Samozřejměstí je, že klient používá náčiní pouze na své nohy a po použití je důkladně vydesinfikuje. Nohy denně prohlížet a kontrolovat by mělo být samozřejmostí. Každou změnu doporučuji neprodleně konzultovat s odborníkem.

Zapomínat nesmíme ani na naše nehty. Po zimě potřebují dostatek regenerace a výživy. Je třeba je prohlížet a každou změnu barvy nebo tvaru opět řešit se svým odborným pedikérem, podologem, případně dermatologem. S opatrností je třeba pečovat o nehtovou kůžičku, nohy ošetřovat nehtovým olejíčkem nebo vhodnou pečující krourou. Vhodnou prevencí proti zarůstání nehtů je jejich stříhání do

tzv. ideální roviny. Je třeba brát na zřetel tvar nehtu a tvar nehtového podloží. Nikdy nehty nezastříhávejte do hloubky tak, aby okraje nehtů byly zanofeny v postranních kožních valech. Profesionální pedikér a podolog vám dokáže pomoci se ztluštělými a deformovanými nehty, stejně tak i s problematikou zarůstání.

Mezi základní péči patří také vhodná hygiena, která začíná pravidelným mytím nohou, důkladným vysušováním meziprstních prostor, používáním vhodných preparátů umocňujících preventivní ochranu pokožky a končí používáním kvalitních ponožek a bot. Můj varovně vztyčený ukazováček míří k těm, kteří neřeší nebo neléčí plísňová onemocnění nehtu nebo pokožky, bez zábran pňčují svou obuv či se nazouvají do cizí, nosí neprodyšné boty a jiné umělé materiály. Máte-li už nějaké infekční onemocnění plísňového původu, mějte v koupelně vždy svůj ručník určený pouze na nohy nebo nejlépe na nohy používejte ručník papírový.

Když už si po náročném pracovním dni konečně zaslouženě sednete, dopřejte svým nohám vířivou koupel, příjemnou masáž nebo jen příjemné pohlázení od partnera... Nezapomínejte své nohy hýčkat. Zaslouží si to nejen na jaře.

Nohy musí být nejen krásné, ale zejména zdravé a funkční.

Jaroslav Fešar

ředitel Centra péče o nohy a tělo, Praha 4

A Prague ou à Paris? (fejeton)

Věřili byste, že můžete v kopce sena najít jehlu? Při troše dobrého vůle a neméně velké dávkce trpělivosti asi ano, ale není to nic, po čem by někdo z nás toužil. Něco podobného se stalo i mě, ale naštěstí bylo to mnohem příjemnější.

Jedna moje klientka, která žije v cizině a často cestuje po světě, mě požádala, zda bych se nemohl podívat na její bolavý palec. Vzhledem k tomu, že není snadné klienta vzít v tak krátkém termínu, nedával jsem jí velké naděje. Po dvou dnech asi zapracoval osud a objevilo se místočko, které bych mohl Barbarě nabídnout. Vytočil jsem její číslo a nabízel onu volnou hodinku. Slíbila mi, že se obratem ozve, zda bude moci přijít. Mezitím mi sdělila, že se chystá na několik dní do Paříže a že by se jí tam chodilo určitě špatně. Vzhledem k tomu, že jsem měl stejný úmysl, pustil jsem se do debaty. „Víte co, Barbaro? Kdybychom to nezvládli tady u mě, tak se sejdem v metro-poli Francie a já se vám na ty nehty podívám někde pod Eiffelovkou,“ pravil jsem a usmíval se směrem k reproduktoru sluchátka. „Skvělý nápad,“ odpověděla ona, „ale víte, jak je Paříž velká?“ zeptala se, nečekaje na odpověď. „Já vím, jen si dělám legraci. To by se nám stejně nikdy nepovedlo,“ odpověděl jsem. Za chvíli paní Barbara volala a sdělila, že může přijít a že je moc ráda. Druhý den jsme se sešli a já se mohl podívat na ten

zarůstající nehet. Udělal jsem vše potřebné a s klidným svědomím jsem se s Barbarou rozloučil.

Za tři dny jsem i já odjel do Francie poznávat krásy Paříže. Celý pobyt tam byl nádherný a počasí nám magicky přálo. Čtvrtý den se procházíme s palačinkou v ruce po široké ulici v Quartier Latin. A přímo proti mně si vykračuje Barbara, lehkým krokem a taktéž s palačinkou v ruce. Takže v této pařížské ulici, kde by mohlo vedle sebe najednou kráčet třicet lidí držících se za ruce, jdou proti sobě podolog z Prahy a jeho klientka z Argentiny. Měli jsme co dělat, aby nám oběma palačinky nevypadly z rukou.

Při následném vřelém rozhovoru jsem byl ujštěn, že milé černovlasé děvče s kudrlinkami stejnými jako já (tenkrát, psal se rok 2009...) nemá s palcem jediný problém a strávila tak v Paříži sedm příjemných dní a odlétá do Buenos Aires.

Svět je vážně malý!

Jaroslav Fešar



Zdravie

z prírody priamo od včelára

Propolisová tinktúra má účinky:

- **protibakteriálny** - ničia baktérie, zastavujú rast baktérií
- **lokálne anestetický** - spôsobuje
- **miestne znecitlivenie**
biostimulačný - povzbudzujúce
- **antivirusový** - pôsobiaci proti vírusom
- **protiplesňový** - pôsobiaci na rôzne plesňové ochorenia na koži
- antiradiačný - tlmíaci účinky ožiarenia rtg
- **protizápalový**
- **granulačno-epitelizačný** - podporujúci hojenie rán a kože
- antitoxický - rušiaci účinok niektorých toxických pôsobení na organizmus
- hypotenzívny - znižujúci krvný tlak
- antiparazitárny
- **antihemoragický** - pôsobiaci proti krvácanosti

Propolisová masť sa používa na hnisavé rany, hojenie rezných a bodných rán. **Hojí čerstvé jazvy, suchú pokožku, je vhodná na ekzémy, hnisavé vredy, plesne, omrzliny a rôzne kožné ochorenia.**



Klient (20 r.) odoslaný chirurgom - po obojstrannej čiastočnej ablácií nechtovej platničky, pravidelná kontrola a ošetrovanie na odbornej pedikúre www.medi-pedi.sk, na domácu starostlivosť bola používaná propolisová tinktúra od včelára Filipa - www.svetmedu.sk, ktorá dezinfikuje, sťahuje zápal, presušuje hnisavé miesta a celkovo má veľmi priaznivé účinky pre organizmus.

19.5.2016 (po príchode)



11.11.2016



Svet medu

Mgr. Filip Mikloš
www.svetmedu.sk
info@svetmedu.sk
tel: 0902 068 064

CHOROBY NECHTOV

V predchádzajúcich číslach sme sa v sekcii Choroby nechtov venovali všeobecnému rozdeleniu chorôb nechtov, či už podľa farby, tvaru ale aj iných kritérií. Povedali sme si aj o postupovaní pri podozrení na onychomykózu, aké kompetencie máme my pedikérky, ale aj o spolupráci s dermatológom. Taktiež aj o potrebe prevencie a dezinfikovania v domácom prostredí.

V tomto čísle by som sa chcela podeliť s praktickými prípadmi, ktoré môžu zaskočiť začínajúce pedikérky. Samozrejme, že je vhodné absolvovať doškoľovacie kurzy od skúsených pedikérok/pedikérov/podológov, na ktorých sa podrobnejšie venujú konkrétnemu problému. Ale zopár základných užitočných informácií sa pokúsím sprostredkovať pomocou tohto článku. Dovolím si, aj keď stručne, ale predsa aj **názorné ukázký** toho, že sa netreba zľaknúť žiadneho prípadu. Buď klientovi otvorene priznáte, že sa po odbornej stránke na to „nečítite“ a odporučíte mu kolegyňu, o ktorej viete, že robí aj také prípady. Ako najväčším „strašiakom“ si dovoľím označiť **chronický zápal** označovaný pojmom **granulózne tkanivo**. Vyskytuje sa v okolí zarastajúceho nechtu, vytvára veľký opuch tzv. divé mäso. Klient pociťuje veľmi veľkú bolesť, a tento prst sa snaží pri chôdzi vôbec nepoužívať. Veľmi často sa stáva, že klient nás navštívi už v dosť rozsiahlom štádiu hypergranulácie. Medzitým vyskúšal rôzne mastičky, odvary, zábaly a pod., ale nie každý si uvedomí, že **poranenie treba vysušať (dezinfekcie obsahujúce alkohol, propolisovú tinktúra a pod.), dezinfikovať a hlavne odstrániť tlak vyvíjaný na problematické miesto**. V prípade, že si klient zle odstrihol necht, môže byť v nechtovom vale ešte časť nechtu, ktorá dráždi tkanivo a spôsobuje zápal. Dôležitú funkciu má aj využitie tamponád. Význam **tamponády** je v zamedzení priameho kontaktu nechtu s nechtoým valom. Pri zarastajúcich nechtoch majú dôležitý význam aj špony. Prehľad špon ako aj o samotnom šponovaní ste sa mohli dočítať v predchádzajúcom čísle

v článku od Ing. Milady Nádašiovej. Šponovanie nechtov je najúčinnnejšia a najefektívnejšia metóda ošetrovania zarastajúcich nechtov. Pri probléme zarastania nechtov nie je nutné chirurgicky odstraňovať nechtový platničku, prípadne podstípiť čiastočnú abláciu. Práve preto je žiadúca medziodborová spolupráca. Sú viacerí chirurgovia, ktorí už poznajú možnosti a schopnosti odborných pedikérok. Na **Obrázku 1** vidíme nechtoú platničku po chirurgickom zásahu.

Klient podstúpil obojstrannú čiastočnú abláciu nechtovej platničky. Je potrebné predísť opätovnému zarastaniu nechtu už pri jeho vyrastaní. Najefektívnejšie by sa mohlo zdať využitie kovového nechtového vyrovnávacieho aparátu (kovová špona z dentálneho drôtu vyrobená individuálne pre každý prípad). Zatiaľ používanie kovových špon nie je rozšírené v každej prevádzke pedikúry, preto si prostredníctvom obrázkov ukážeme, že aj nalepovacie **nechtové vyrovnávacie aparáty (špony)** majú význam. V tomto prípade sa nejedná o hypergranuláciu, ani o potivý typ chodidla, preto s osadením nalepovacej špony nie je problém. Pravidelné ošetrovanie u pedikérky, ale aj domáca opatera dokázala to, čo vidíte na **Obrázku 2**. Klient pociťovo dodržiaval **domáce ošetrovanie 3 - 5x denne dezinfikovať propolisovou tinktúrou, nosenie oddeľovača prstov z polymérového gélu**, ktorý zabraňoval prípadnému dráždeniu palca od vedľajšieho prstu. Samozrejme, že je potrebné **nosiť voľnejší obuv**, ktorá netlačí prsty dokopy. Ako je možné vidieť pri porovnaní **Obrázkov 1 a 2**, edukovaný klient, ktorý nepodceňuje starostlivosť



Obrázok 1: Nechtová platnička po chirurgickom zákroku (čiastočná obojstranná ablácia), Zdroj: Archív autora



Obrázok 2: Zobrazenie priebehu ošetrovania palca s poškodenou nechtoú platničkou, Zdroj: Archív autora

o problematický prst v kombinácii s pravidelnou odbornou starostlivosťou s profesionálnymi prípravkami, nástrojmi, vedomosťami a skúsenosťami pedikérky, dokážu veľmi veľa. Časový rozsah medzi Obrázkom 1 a posledným záberom z Obrázku 2 je sedem mesiacov.

Ako hlavná dezinfekcia (aj na domáce použitie) bola použitá propolisová tinktúra priamo od včelára. Využitie včelích produktov je vo viacerých oblastiach. **Včelí propolis má využitie aj v medicíne.** Je výborným prostriedkom na podporu imunitného systému. **Pôsobí proti rôznym mikróboom aj vírusom.** Používa sa pri liečbe kožných ochorení, či už akné, bradavíc, problémoch v ústnej dutine, pri zapálených dasnách. Účinky propolisu sa využívajú aj pri popáleninách, **rozličných zápaloch na koži. Propolis urýchľuje aj uľahčuje hojenie rán.**

Samozrejme je potrebné zistiť, či klient nie je alergický na včelie produkty. Propolis má **protibakteriálne účinky**, účinné aj ako lokálne anestetikum, pôsobí aj antivírusovo, granulačno-epitelizačne, čiže podporuje hojenie rán a kože. Tento dar od včelčiek má aj veľa iných pozitívnych účinkov.

Predstavme si ale aj iný prípad, s ktorým je v praxi stretne určite každá pedikérka – **onychomykóza**. Sú klienti, ktorí si podozrenie potvrdili aj na základe laboratórnych výsledkov. Následne si prešli liečením u kožného lekára, či už tabletkami alebo lokálnou liečbou (antimykotickými krémami ale aj roztokmi). Avšak nie na každého rovnako dostatočne účinkuje konkrétny prípravok. Na obrázkoch nižšie môžeme názorne **pozorovať zmenu nechtovej platničky po**

pravidelnom (každé štyri týždne) ošetrovaní prístrojovou pedikúrou. Klientka (34 r.) trpela mykózou približne 7 rokov, počas ktorých si poctivo dezinfikovala obuv, užívala perorálne aj lokálne liečivá. Žiaľ, neúspešne. Nechtíky na oboch palcoch boli krátke, mäkké, krehké a nevyrastali do potrebnej dĺžky.

Klientka okrem pravidelnej prístrojovej pedikúry (1x/mesiac) poctivo dezinfikovala aj ponožky, obuv, a každý večer vyzivovala nechtovú platničku, nechtové lôžko aj valy antimykotickým olejom. Zmena k lepšiemu nastala relatívne rýchlo, po pár mesiacoch boli nechty v lepšej kvalite, avšak nestihli dorásť do potrebnej dĺžky. Preto som na letné mesiace aplikovala **nechtovú protetiku**, samozrejme antimykotická starostlivosť pokračovala aj počas tohto obdobia. V jeseň som protetiku odstránila, pokračovalo sa ďalej v prečisťovaní nechtovej platničky, nechtových valov. V zime sme skombinovali doterajšie ošetrovanie s **PACT fotodynamickou terapiou**. V priebehu roka sa kvalita nechtovej platničky výrazne zlepšila a najbližšie leto si klientka užije s krásnymi nožkami.

Milé kolegynky, milí kolegovia, nebojme sa veriť svojim schopnostiam, skúšajme rôzne kvalitné prípravky (či už vo forme roztoku, oleja, gélu, krému a iné) ale dať zároveň nádej nie len sebe ale aj klientom, že aj keď vyzerá niekedy stav nechtu „beznádejne,“ môže sa predsa len dostať „do formy.“ Samozrejme, že nie vždy sa to podarí, vplyva na to veľmi veľa faktorov – dôvod poškodenia nechtovej platničky, či je poškode-

ný aj koreň nechtu, a samozrejme je veľmi dôležitá aj disciplína klienta pri domácom ošetrovaní. Nechtová platnička sa dokáže poškodiť veľmi rýchlo, avšak jej regenerácia je dlhodobý proces. Keď si to uvedomia aj klienti, rešpektujú to a k ošetrovaniu pristupujú zodpovedne, radostný výsledok z pedikérskeho aj domáceho ošetrovania sa skôr či neskôr dostaví.

Autor článku:
Mgr. Veronika Biliková, PhD.
Medical & Wellness Pedicure



Obrázok 3: Priebeh systematického ošetrovania poškodenej nechtovej platničky, Zdroj: Archív autora

WORLD OF BEAUTY & SPA 2017

MEZINÁRODNÍ VELETRHY
KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ,
ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO
STYLU, WELLNESS A SPA

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL
PVA EXPO PRAHA
PRAHA 9 – LETŇANY

10. – 11. 3. 2017

8. – 9. 9. 2017

VÍCE NEŽ 300 VÝSTAVNÍCH
STÁNKŮ A CELODENNÍ
ATRAKTIVNÍ PROGRAM:

- Anti-aging program,
relaxace a regenerace
- Aromaterapie, masáže
- Soutěže v líčení, účesech,
nail artu a manikúře
- Kadeřnické show
- Módní přehlídky
- Současné trendy
v kosmetické péči i líčení
- Celodenní program péče
o nohy

[facebook](#)/KosmetickyVeletrh

www.WorldOfBeauty.cz

KOSMETICKÝ VELETRH – PRAHA LETŇANY
10. – 11. března 2017

Interview s ... DAVIDEM SVOBODOU

Davide, i když tě většina lidí zná, poprosím tě o stručné představení...

Tak tedy zdravím! Já jsem David Svoboda, dlouholetý (od r. 2002) reprezentant České republiky v moderním pětiboji. Mezi nejvýraznější úspěchy řadím olympijské zlato z her v Londýně 2012, dvě stříbrné medaile z MS (Budapešť 2008 a Londýn 2009), titul mistra Evropy (Debrecen 2010) a celkově 16 medailí z OH, MS a ME včetně soutěží teamů a štafet. Mám také 3 olympijské starty (Peking 2008, Londýn 2012, Rio de Janeiro 2016), ale především mě pětiboj strašně moc baví a zároveň se tím živím, což považuji za největší štěstí a úspěch.

Davide, co si jako vrcholový sportovec vybavíš, když se řekne slovo nohy?

První, co mě napadne, jsou aktivity, při kterých nohy namáhám a trénuji. Tedy mi bleska hlavou představa i koňských nohou! Hlavně jde ale o moje běžecké a šermířské, plavecké, jezdecké a vlastně i střelecké tréninky, svaly, které mě z toho potom bolí únavou, péče o nohy prostřednictvím sportovních masáží, fyzioterapií atd.

Věnuješ jim nějakou mimořádnou péči?

Popravdě, mimořádnou (nadstandardní) péči nohám věnuji především v případech nouze, tedy při zraněních nebo extrémním zatížení. Za zmínku možná stojí to, že si nohy před každým závodem oholím, abych minimalizoval odpor vody při plavání.

Najdeme ve tvé koupelně přípravky a potřeby na nohy? Myslíš nějaké speciální krémy nebo pilník na ztvrdlou kůži. Oba spolupracujeme s kosme-



tickou společností, která má takových prostředků dostatek.

Kromě klasického stříhátka na nehty a malých nůžek na občasné odstranění mozolů, které se mi tvoří na palci vlivem postavení zadní nohy v šermířském střehu, nemám doma nic speciálního. Mám doma jiné produkty než ty na péči o nohy.

Chodíš občas nebo pravidelně na profesionální ošetření nohou?

Zatím jsem ještě u profiků nikdy na ošetření nebyl, ale pořád mám v plánu, že se někdy v tvém centru zastavím a konečně to vyzkouším. Umím si asi představit, jak to může být příjemné.

Měl jsi někdy příležitost vyzkoušet třeba reflexní diagnostiku chodidel nebo thajskou masáží?

Na reflexní masáži nohou už jsem několikrát v průběhu mnoha let byl a líbilo se mi to. Pokaždé to sice probíhalo trochu jinak, ale odcházel

jsem vždycky spokojený. Na thajské masáži jsem ještě nebyl a moc rád to také vyzkouším.

Boty a stélky do nich jsou dnes samozřejmostí každého sportovce. Je těžké vybrat si dobrou a kvalitní obuv, která by odpovídala požadavkům sportovce i mladého muže?

Co se týká sportovních bot, tam je to někdy trochu složitější, protože je potřeba, aby splňovaly vysoké kvalitativní a specifické nároky a zároveň aby dokonale padly. U běžných bot na chování do společnosti, nebo pro tzv. volný čas je to více o designu, ale také o pohodlí. V obou případech je dnes naštěstí výběr tak široký, že s tím nemívám zásadní problém. Mám štěstí v tom, že moje nohy jsou běžné, konfekční velikosti a také přesně vím, co chci a potřebuji.



Není moc lidí, kteří by neměli rádi masáž nohou nebo alespoň nějaké kontaktní terapie. Jsi také nadšenec masírování nohou nebo parafrinových zábalů?

Masáž nohou snad musí mít rád každý - možná s výjimkou těch obzvláště citlivých. Pravidelně nikam nechodím, ale kdybych dostal dobrý tip, třeba se to změnit. Parafrinové zábalý? To by pro mě byla také novinka, kterou snad někdy v budoucnu vyzkouším.

Tvou denní pracovní náplní je sport. Jak vypadá tvůj den?

Každý den kromě neděle mám na programu běžecký a plavecký trénink a celkem musím stihnout odtrénovat obvykle čtyři disciplíny. Pro představa třeba ráno začnu střeleckým tréninkem, potom jdu na chvíli lehkou posilovnu před těžkým plaveckým tréninkem. Odpoledne pak třeba jedu do Poděbrad na koně, kde absolvuji

skokový trénink a nakonec se jdu lehce 10km vyklusat. Další den začnu třeba šermem a běžeckým tréninkem, následuje vyplavání a odpoledne strečink a střelba atd. Každý den je vlastně jiný a to mě na tom baví. V posledních letech mám také spoustu dalších mimo-sportovních aktivit.

Podle mne je nejnáročnější spojená disciplína přesporní běh a střelba. Prozrad' nám, jak se po uběhnutí jednoho kilometru dokážeš koncentrovat na pět úspěšných zásahů ve střelbě?

Každá disciplína má svá specifika a dokáže být svým způsobem velice náročná. Kombinace střelby a běhu má taky svoje úskalí. Vždy je to o tom, jak se závodníkovi podaří rozložit síly, a v jaké je kondici - podle toho se odvíjí, v jakém stavu přiběhne na střelnici a jakou má tedy šanci rychle sestřelit pět

terčů. Někdy se musí taktizovat, jindy zarisovat a zkusit běžet naplno a doufat, že se střelecká přesnost úplně nevytratí. Všechno je to ale především o tréninku, o odhadu vlastních schopností a o sebedůvěře.

Co bys na závěr popřál našim čtenářům a lidem, kteří si stále neuvědomují, jak jsou jejich nohy pro ně důležité?

Pokud si někdo neuvědomuje, jak jsou pro něho jeho nohy (a nejen nohy) důležité, zřejmě to znamená, že ještě neřeší žádné zdravotní omezení. V takovém případě bych jim samozřejmě přál, aby jim to tak vydrželo celý život. Těm moudřejším, kteří se o sebe dobře a preventivně starají, bych přál při každé návštěvě profesionálů v péči o nohy příjemný relax a odpočinek!

*S Davidem Svobodou si povídá
Jaroslav Fešar*





profi-pedikura.cz[®]

SPECIALISTA NA KRÁSNÉ A ZDRAVÉ NOHY

NEHLUČNÉ, BEZUHLÍKOVÉ PODOLOGICKÉ PŘÍSTROJE

hadewe

beauty & medical equipment



TRIPLE AWARD 2014-16
Hadewe TOP SELLER

GARANCE NEJLEPŠÍ CENY V ČR A SR

NOVINKA KERAMICKÉ FRÉZY NA PEDIKÚRU A NEHTOVÝ DESIGN



SPECIÁLNÍ ZAVÁDĚCÍ SLEVA 20%

**ODBORNÉ
KURZY
A SEMINÁŘE**

pro obory
pedikúra/podologie



OŠETRENIE KLIENTOV s cievnu nedostatočnosťou

Cievna nedostatočnosť - latinsky nazývaná **venózna insuficiencia** ... Je stav, kedy je žilové ochorenie dolných končatín sprevádzané chronickým nahromadením krvi v žilách, a tým vzniknutým zvýšením tlaku v nich. Dôvodov pre prejavenie sa tohto problému je niekoľko. Prvým je genetická predispozícia na nedostatočnosť žilových chlopni spojená s poruchou spojivového tkaniva (kolagénu a elastínu) a hladkého svalstva ciev, ďalším dôvodom je poškodenie žilových chlopni zápalom alebo žilovou trombózou, u niektorých jedincov dysfunkcia žilového endotelu (vnútornej výstelky povrchu ciev) alebo poruchy mikrocirkulácie (t. j. výmeny kyslíka v kapilárach).

S cievnu nedostatočnosťou ide ruka v ruke ochorenie Varikóznym komplex. Jeho najmarkantnejším prejavom je prejav, ktorý nazývame kŕčové žily alebo tiež varixy.

Čo sú kŕčové žily

Kŕčové žily - varixy sú vypuklé, rozšírené, obyčajne povrchové žily, ale žiaľ môžu to byť aj žily vnútorné na dolných končatinách. Trápia viac ženy ako muži.

Varixy sa v prvých štádiách ochorenia môžu prejavovať bolesťami v lýtkach, kŕčmi, svrbením alebo len pocitom ťažkých nôh.

V neskorších štádiách ochorenia, v dôsledku nesprávnej viskozity cievnych stien sa pozdĺž ciev, v ich vnútri začínajú ukladať odpadové látky a začína prebiehať tzv. ateroskleróza ciev. Cievne steny sa vystielajú odpadovými látkami a zároveň sa pozdĺž cievnych stien ukladá aterómová hmota (tuková hmota). Ateroskleróza teda môže zjednodušene nazvať neželaným spevňovaním cievneho povrchu, čo vedie k jeho krehnutiu. Krehnutím sa cieva stáva náchylnejšia na popraskanie a praskaním krehkých ciev v neskorších štádiách sa prejavuje vytváranie nefunkčných častí krvných riečísk - teleangiektázií. Sú to žilkové siete, ktoré sú obyčajne v prvom rade estetickým problémom, ktorý nás privedie do ambulancie odborného lekára - angiológa.

Keď sa varixy zviditeľnia, na povrchu ich môžeme vidieť v podobe vakovito zväčšených ciev, ktoré sú nepekné. Ďalším rovnako nepe-

kným sprievodným javom už vypuklých, viditeľných kŕčovných žíl sú petechie - vznikajú v miestach, kde sa cievne steny príliš stenčia a červené krvné farbivo z červených krviniek erytrocytov začne presakovať na povrch pokožky. Petechie sa postupne zhusťujú až vytvoria škvrny, spočiatku červenkasté, neskôr však zmenia farbu na hnedastú až tmavo hnedú. Petechie sú už, žiaľ, prejavom miestneho nedokrvenia v dolných končatinách. Keď sa varixy zviditeľnia, už teda nie sú len esteticky nepekné ale môžu sa aj zapáliť, čo sa prejaví hlavne bolesťou na dotyk v priebehu žily. Neliečením zápalu žíl dochádza k poškodeniu hlbokého tkaniva a vytvoreniu tzv. vredu predkolenia - tiež známeho ako bérčové vrede.

Vráťme sa však k nedokrveniu. Nedokrvenie odborné nazývajú ischémiá má svoje vážnejšie následky. Najskôr sa nedokrvuje povrch kože, kde spôsobuje postupný zánik mazových a potných žliaz, neskôr zanikajú už aj vlasové cibulky. Celkovo sa miestne prejaví stenčovanie pokožky. Povrch pokožky sa akoby vyleští a na jeho povrchu sa prejaví nie klasické olupovanie rohoviny, ale plošné lupanie v podobe väčších plátov pokožky. Zánikom potných, mazových žliaz a vlasových cibuliek sa mení pH pokožky. Pokožka stráca svoju prirodzenú obranyschopnosť a je náchylnejšia na vstup patogénov. Preto ľudia trpiaci varixami majú často mykotické ochorenia kože alebo jej adnex, obzvlášť nechtov.

Ďalším prejavom nedokrvenia sú štruktúrne zmeny svaloviny predkolenia. Tieto zmeny sa prejavujú navonok zmenou tvaru celej časti planty. Spočiatku sa mení ťah svalov, čím sa mení postavenie kostí. Napr. prepadnutie priečnej klenby, neskôr až kŕčovitité drápotivé postavenie prstov na chodidlách, neskôr pokles pozdĺžnej vnútornej klenby nohy a následne jej úplne zhoršenie a prepád členka smerom dolu. Noha v tomto štádiu je už takmer nefunkčná a postavenie chodidla už nie je možné meniť ani vložkami.

Stenčovaním pokožky sa táto stáva náchylnejšia na oder a veľmi často je iritovaná a do krvi odretá pokožka najmä v prstovej oblasti. Nedokrvovaním sa spomaľuje rast nechtov. Nechty sú náchylnejšie na tvorbu modrín a odchlípanie - onycholízu, čím sa stávajú terčom



pre patogény vyvolávajúce mykotické ochorenia nechto.

V miestach vysokého tlaku sa vytvárajú nepríjemné, často bolestivé calusy (mozole), neskôr ich neošetrením alebo nesprávnym ošetrovaním sa vytvoria kurie oká. Úskalím pre ich ošetrovanie je fakt, že hyperkeratotické nánosy sú len miestne, v ich okolí je koža extrémne tenká a teda pri ich odstraňovaní je pozornosť upriamená skôr na neporanenie okolitých priestranstiev kože. Totiž krvi na krvácanie je v týchto miestach až priveľa, nedostatkom kyslíka sa však krv v cievach stáva nevyživujúcou a teda neschopnou normálne liečiť zranenia. Preto u cievnych nedostatočností musíme počítať s dlhou dobou liečenia aj najmenších rán.

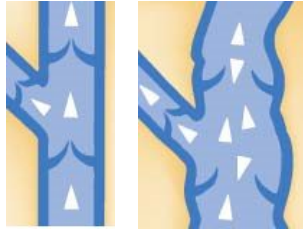
Ako súčasť cievnych porúch sa obyčajne ruka v ruke prejavia sekundárne opuchy okolo členkov. Ak sa problémy ciev neriešia alebo komplikujú vyvinie sa lymfatický opuch - lymfédem alebo jeho ďalšie zložitejšie štádiá.

Vráťme sa však ešte na začiatok.

Proces vzniku kŕčovej žily

Vo všetkých žilách v ľudskom tele sa nachádzajú chlopne, ktoré zabraňujú refluxu, tj. spätnému chodu krvi a podporujú správny smer prúdenia krvi v nich. Kým je človek mladý, steny žíl sú dostatočne pevné. Žily a celkovo cievy sú udržiavané na svojom mieste a vo svojom tvare aj pôsobením svalov a ich napätia. Neskôr už nie sú svaly také pevné a cievnne steny sa na genetickom podklade vrodenej menejcnosti väzivového tkaniva (vrodená slabosť väzivovej zložky žíl) v žilovej stene vzniká ochabnutie žilovej steny. Chlopne v cievach postupne prestanú doliehať a dochádza ku tzv. hemodynamickým zmenám: povrchový a hlboký žilový systém je pospájaný systémom spojovacích žíl, pri kŕčových žilách sa hromadí krv v povrchových žilách. Svalová pumpa lýtkových a stehenných svalov (tzv. periférie srdce) počas chôdze už nie je

funkčná ako by mala byť, čím sa zhoršuje krvný prietok, žilový tlak sa zvyšuje a povrchové žily sa rozširujú a prenikajú viac na povrch kože. Žily majú modro - fialovo - zelené sfarbenie na povrchu kože. Štádiá ochorenia kŕčových žíl



1. štádium - *nedovieravé chlopne povrchového žilového systému*
2. štádium - *postihnuté aj chlopne hlbokého žilového systému*
3. štádium - *nedovieravé chlopne na spojovacom žilovom systéme, vzniká chronická žilová nedostatočnosť, ktorá sa prejaví opuchom, zmenou pigmentácie kože, ekzémom až vredom predkolenia, najčastejšie na oblúku vnútorných členkov.*

Vážnejšími komplikáciami kŕčových žíl sú zrazeniny - tromby, praskliny (keď sa žila dostane na povrch kože a následkom aj malého poranenia sa praskne a krváca) alebo zápal žily z vnútra a jeho neliečením, alebo nesprávnym liečením, prípadne imobilitou sa zápal zhoršuje až vznikne vred predkolenia.

Zakázané úkony v pedikúre pre klientov s kŕčovými žilami

Klientom s varixami nemá byť pri ošetrovaní noha namáčaná do odmäčacieho kúpeľa. Nohy smú byť umyté, nie však rozmáčané. Rozmáčanie pokožky vedie k "nabobtnaniu" pokožky, čím sa priamo otvára integrita kože. Tá je následne náchylná na vstup patogénov do tela, čo je neželaným prvkom v pedikúre. Ošetrovanie by nemalo prebiehať za pomoci skalpela. Skalpel, ak sa ním poraníme vytvára hlboké masívne krvácajúce rany,

Pri ošetrovaní klientov s kŕčovými žilami, treba veľmi dbať na neporanenie integrity kože klienta, teda neporaníť. A to najmä preto, lebo mnoho z týchto klientov má predpísanú medikamentózu (liekovú) liečbu na riedenie krvi - jedným z najčastejšie predpisovaných liekov je Anopirín. T.j. akékoľvek zranenie dlho a výdatne krváca a ťažko sa hojí. Ako som popísala už vyššie.

Pri pedikérskom ošetrovaní klientov s varixami a cievnou nedostatočnosťou, je striktné zakázané vykonávať akýkoľvek druh masáže, už vôbec nie klasické masáže chodidiel ani predkolenia.

Prečo je masáž pri tomto ochorení zakázaná? Vplyva to z povahy daného ochorenia. Preplnené a uvoľnené žily sa vydávajú a vytvárajú tzv. klyky, kde krv dostatočne neprúdi. Keď krv neprúdi, začne tuhnúť, vytvárať krvné zrazeniny, tzv. tromby (aby lekár ovplyvnil výskyt trombov na minimum predpisuje pacientovi lieky na riedenie krvi). Masážou sa tromby môžu dať do pohybu a v miestach, kde je žila užšia môžu túto žilu upchať. To spôsobí na jednej strane žily preplnenie a na druhej nedokrvenie, do tohto miesta potom neprúdia živiny ani vitamíny a spodiny bunkového metabolizmu a toxíny sa nemôžu odplaviť. Na tomto mieste potom vznikajú komplikácie, ktoré patria na riedenie do rúk lekárovi.

Odporúčanie pre klientov s kŕčovými žilami

V pedikérskej praxi sa často stáva, že klient, ktorý má kŕčové žily, tento zdravotný problém nerieši vôbec alebo len ako estetický problém. V prvom rade treba klientovi odporučiť navštíviť všeobecného lekára, ktorý pacienta s problémom kŕčových žíl poslať ďalej k lekárovi ANGIOLÓGOVI. Špecialista na žily a cievy určí ďalší postup liečenia buď konzervatívnym spôsobom alebo invazívnym spôsobom, ako dobrú podporu môže určiť aj homeopatické liečenie - toto však

je len podporou ku konzervatívnej, či invazívnej liečbe.

V našej pedikérskej praxi ste sa určite stretli s tým, že klient mal jednu nohu teplú a druhú nepomerne studensiu. Obyčajne je to spôsobené tým, že nastala uzávača, t.j. uvoľnený trombus - krvná zrazenina sa dala do pohybu a dostala sa do miesta v žile kadiaľ sa nemohla dostať ďalej a tak dané miesto uzavrela. Tento jav je veľmi závažný a preto, ak niečo podobné zistíte počas svojej práce, je nutné poučiť o tom klienta a doporučiť mu čo najrýchlejšie navštíviť lekára - angiológa, ktorý tento problém obvyčajne bez následkov vyrieši.

Konzervatívna liečba varixov

1. Nosenie kvalitných kompresívnych elastických zdravotných pančúch, ktorých dĺžku a stupeň kompresie (stiahnutia) vám určí vždy lekár.

2. Medikamentózna liečba - čiže lieková forma liečby, ktorú rovnako **určuje lekár** najčastejšie nasadením Anavenol - u alebo dnes veľmi populárneho Detralex - u, prípadne iných druhov liekov na riedenie krvi - Anopírín.

Invazívne formy liečby krčových žíl

1. Sklerotizačná liečba - SKLERO-TERAPIA - je to metóda, pri ktorej sa do rozšírených žíl v dolných končatinách vstrekuje roztok, ktorý spôsobí zlepenie žilových stien a postupným prerastaním väziva dôjde k uzavretiu priesvitu žily.

2. Liečba laserom, vnútrožilová miniinvazívna metóda, funguje podobne ako skleroterapia, iba sa prevádza za pomoci laseru a využíva sa pri menších žilkách.

3. Operácia krčových žíl chirurgickým zákrokom, kedy sú poškodené žily kompletne odstránené. V dnešnej dobe sa odstraňovanie nefunkčných žíl pomocou chirurgických postupov prevádza dvomi spôsobmi:

1. KLASICKÁ METÓDA - stripping

Pri operácii sa používa štandardné chirurgické instrumentárium. Krčové žily sa odstraňujú pomocou

nožov, stripperov. Musia sa robiť chirurgické operačné rany, cez ktoré sa odstraňujú krčové žily.

2. RFITT METÓDA

RFITT (RádioFrekvenčné Indukovaná TermoTerpia) varixov dolných končatín predstavuje vnútrocievny spôsob liečby, pri ktorom sa do lumenu poškodenej cievy zavádza tenká sonda. Princípom rádiofrekvenčnej operácie je tvorba tepelnej energie bipolárnou elektródou na konci sondy, ktorá spôsobuje uzatvorenie poškodenej cievy bez porušenia okolia.

Výhodou RFITT metódy sú výborné estetické výsledky, vysoký pooperačný komfort, rýchly návrat k bežným aktivitám, minimalizácia rizika infekcie, skrátenie doby nevyhnutného nosenia elastickej kompresie dolných končatín, skrátenie doby práceneschopnosti.

Homeopatická liečba

Hlavný liekom je rutín, ktorého konzumáciou v akomkoľvek jedle aspoň 2x týždenne napomáha k zlepšeniu stavu celkového cievneho systému. Pohánka obsahuje rutín. Ďalšie potraviny, ktoré prečisťujú a zlepšujú cievny systém sú: **Zelenina** - cibuľa, cesnak, pažitka, paradajky, čerstvé mladé lístky žihľavy - zlepšujú stav ciev, treba ich intenzívnejšie konzumovať.

Nápoje - šťavy z grapefruitov, citrónov, pomarančov - kvôli vysokému obsahu vitamínu C.

Čaje - pohánkový, šípkový, žihľavový, zmes bylín - vysoký obsah rutínu.

Domáce ošetrovanie nôh s krčovými žilami

1. Každý večer sprchujte nohy od chodidiel smerom ku kolenám alebo až po stehná studenou vodou a následne teplou vodou. Postup opakujeme 5 krát, ukončujeme vždy studenou vodou, následne nohy vložte do polohy nad úroveň srdca.

2. Nohy potierajte (pozor nie masáž!!!) gémi s výťažkami z nechtíka lekárskeho (pôsobí protizápalovo), rumančeka kamilového, pagaštanu konského.

3. Nenoste dlhodobo topánky s vysokým opätkom.

4. Vyhybajte sa dlhodobému státiu (prechádzaním alebo aspoň prešľapovaním), dlhodobému sedeniu (prechádzaním a krátkym cvičením), kríženiu a pritlačaniu nôh o okraj stoličky, vyčerpávajúcej fyzickej aktivity (napr. náročným túram, silovým športom)

5. Vyvarujte sa horúcim kúpeľom, častým pobytom v saune a intenzívnemu slneniu - vyvarujete sa spomaľovaniu krvného obehu.

6. Jedzte ľahko stráviteľné jedlá, ťažko stráviteľné jedlá a jedlá s vysokým obsahom purínov sú zdrojom kyseliny močovej (nachádzajú sa v napr. mladom mäse, vnútornostiach, káve, silnom čaji), nepite alkohol a vyvarujte sa fajčeniu (najmä v kombinácii s hormonálnou antikoncepciou).

7. Nenoste "Škrtiace" ponožky a podkolenky, úzke nepružné nohavice.

8. Vždy, ale vždy dbajte na pokyny Vášho ošetrojúceho lekára.

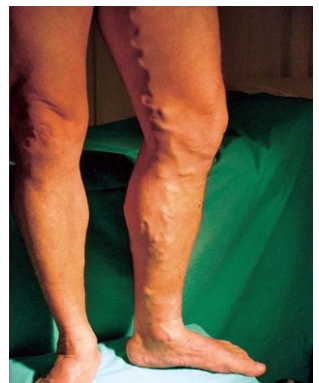
Autor článku:

Ing. Milada Nádašiová

Centrum medicínálnej pedikúry

Zdroj informácií:

www.edusan.sk
MUDr. Allen Dimov
www.primar.sme.sk
www.chirosa.sk



krčové žily štádiom pred operáciou



vred predkolenia lepšie štádium



vred predkolenia pred liečením



teleangiektázie



modrina pod nechtom + poruchy postavenia prstov



petechie a prepad pozdĺžnej klenby + opuch



vyleštený povrch pokožky v dôsledku ischémie



new

NSK PODIAVAC SOUNDLESS

Podiavac

NAJTICHŠÍ prístroj na trhu

-  Maximálna hlučnosť
49 dB(A)
-  Sací výkon
200 l/min
-  Veľmi ľahký
2,3 kg
-  Výkon motora
max. 90 W



NSKWT








Callusan
CREAM MOUSSE



vhodné aj pre **DIABETIKOV**



VYBERTE SI Z NAŠHO SORTIMENTU

-  STAROSTLIVOSŤ O TĚLO A PLET
-  DEPILÁCIA
-  HYGIENA
-  STAROSTLIVOSŤ O NOHY, RUKY A NECHTY
-  ZARIADENIE SALÓNOV



MASÁŽ NOHOU



Aniž bychom si to uvědomovali, s masáží se setkáváme od narození. Zpočátku je to jen maminka a zdravotní personál, který se malého člověka dotýká a hladí ho. Maminka ví přesně, co se jejímu miminku líbí a co má rádo. Těžko říci, zda existuje někdo, komu by se masáž nelíbila a přijímal doteky odmítavě. Po příchodu domů se do masírování, lechtání a všelijakého laškování zapojuje i tatínek a nejbližší příbuzní. Zpočátku je to pouhý dotek, který je laskavý a příjemný. Později sami zjistíme, že naše chodidla jsou velmi vnímavá a začneme kontakt cíleně vyhledávat. Snad není klient, kterému by se masírování nelíbilo. Většina z nich by mnohdy celé ošetření přeskočila, jen aby už se co nejrychleji dostalo na jejich vytoženou masáž chodidel. Cože je na těch chodidlech tak zvláštní? Proč zrovna ona jsou tak chtivá a lačná po doteku, pohlázení, masáží či šimrání?

Když ráno vstaneme, první činností, která naplno zaměstná naše svaly, které tělo uvedou do pohybu, je postavení se na nohy a vykonání několika prvních kroků. Chodidla jsou jakýmsi skenerem, který nás v součinnosti s mozkem informuje o tom, jestli stojíme na rovném či nerovném povrchu, zda je terén teplý či studený, hladký či hrubý. Jsou-li chodidla zdravá, nemají problém v botě objevit malinký kamínek. U chodidel s porušenou funkcí

nervů dolních končetin, například u diabetiků, k takové odezvě převážně nedochází, jejich mozek není včas a správně informován a mohou tak vzniknout nemalé komplikace. Zastavme se ale u chodidel zdravých.

Existuje celá řada masážních postupů a každý odborník masáží provádí jinak. Snad nenajdete dva terapeuty na světě, kteří by prováděli masáž stejným způsobem, stejnou intenzitou a se stejným nadšením. Masáž musí být v každém případě příjemná a k osobě, která nám masáž provádí, musíme pocítit známky jisté sympatie. Jak by taková masáž nohou měla probíhat?

1. Osoba, která masáže nohou provádí, musí mít odborné znalosti, zkušenosti a dostatečnou praxi.
2. Masáž je prováděna v prostředí s příjemnou teplotou, neboť nohy jsou obzvláště citlivé na nízkou teplotu. Masáž provádíme na kvalitním lehátku, ve kterém lze zabezpečit maximální pohodlí a relaxaci. Máme-li k dispozici, nabídneme klientovi sluchátka s relaxační hudbou a zamezíme rušivým vlivům. Doporučuje se zavřít oči a skutečně odpočívat.
3. Masáž provádíme s citem a s ohledem na psychologický i celkový zdravotní stav masírované osoby.

Tlak a intenzitu masáže přizpůsobíme tomu, abychom dosahovali nejintenzivnějších prožitků.

4. Používáme zásadně kvalitní přípravky. Zvolíme kvalitní přírodní esenciální oleje nebo masážní krémy, které obsahem vonných silic nejvíce vyhovují našemu klientovi a jeho momentální náladě.
5. Masáž provádíme dostatečně dlouhou dobu, abychom dosáhli maximálního efektu.

Nezapomeňme však také na nejdůležitější momenty, kdy masáž neprovádíme. Například, nemáme-li oprávnění a dostatek znalostí provádět masáž při zhoršené funkci lymfatického systému či cévních komplikací zejména v oblasti bérce.

Masáž nohou se nesmí provádět zejména při akutních zánětlivých stavech, při kožních plísňových, otevřených ranách a vředech na noze a při akutním rozsáhlém výsevu virových bradavicových ložisek. Dále s velkou opatrností a po zvláštění provádíme masáž při výskytu puchýřů, po operačních stavech a v rekonvalescenci.

Zásadně masáž neprovádíme, není-li klient pro přijetí této služby jakkoliv způsobivý.

Jaroslav Fešar
ředitel Centra péče o nohy a tělo, Praha 4



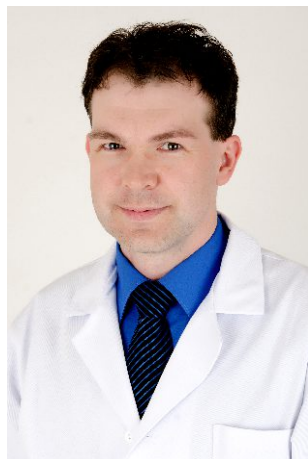
PODOLOGIE s.r.o. pořádá přípravné kvalifikační pedikérské kurzy
a zkoušku před autorizovanou osobou pro profesní kvalifikaci

PEDIKÉRKA - NEHTOVÁ DESIGNÉRKA

Pořádáme přeškolení na přístrojovou
techniku a podologické kurzy.

Autorizovanou osobou je
Jaroslav Fešar.

Kvalifikační kurzy pořádáme
od roku 2007
dvakrát ročně o víkendech
a trvají cca 3 měsíce.



Více informací na www.vasenoxy.cz

CHOROBA MOTÝLÍCH KRÍDEL

Kožné ochorenie Epidermolysis bullosa congenita (EB), nazývané aj Choroba motýlích krídel, je veľmi vzácné pľuzgierovité genetické ochorenie kože. V Európe ním trpí približne tridsaťtisíc pacientov. Osobne som sa s ním stretla vďaka Stellke, ktorá patrí medzi deväť zdokumentovaných prípadov na Slovensku. O tomto špecifickom ochorení sa postupne dozvieme niečo viac aj v nasledujúcom čísle časopisu Podolog.

Jedná sa o genetickú chybu, na ktorú zatiaľ neexistuje liek. Pacientom môžu byť aplikované rôzne ošetrovacie metódy a techniky, ale žiaľ možnosť na vyliečenie momentálne nie je. Kožné ochorenie EB je spôsobené mutáciou 11-tich génov, prejavuje sa hlavne na koži. Už len pri minimálnej mechanickej záťaži sa vytvárajú pľuzgieriky alebo trhlinky. Ochorenie EB sa vyskytuje v troch formách, a to funkčnej, dystrofickej a simplexnej. Jednotlivé formy sa diagnostikujú pomocou histopatologických metód. Diagnostikuje sa na základe hĺbkových defektov v koži. Ďalej sa formy ochorenia rozdeľujú na viac než 25 typov. Zároveň sa však objavujú stále nové a nové typy tzv. choroby



Obrázok 1: Noha dieťaťa s diagnózou Epidermolysis bullosa congenita
Zdroj: Internet

motýlích krídel, ktorá má rôzne prejavy: pľuzgiere na chodidlách, dlaniach, na tvári, prípadne na celom tele, strata nechtov, vypadávanie vlasov, problémy s prehĺtaním, ale aj zrastanie prstov na nohách aj rukách. Môžu sa vyskytovať aj karcinómy – v prípade, ak je koža „unavená“ častým hojením rán.

Pomenovanie „choroba motýlích krídel“ je vďaka práve krehkosti kože. Akýkoľvek tlak na ňu je rizikom a rany neustále boľia. Deti ňou postihnuté nemajú bežné detstvo, nemôžu sa hrať s rovesníkmi, pri ktorých by si mohli ublížiť, či už pádom, alebo aj obyčajnými hračkami môžu spôsobiť nepríjemné zranenie.



Obrázok 2: Noha 9 ročného dievčatka s diagnózou Epidermolysis bullosa congenita, Zdroj: Archív autora

nie. Poranenia kože a bolestivé ložiská EB je potrebné ošetrovať každý deň, trvá to aj niekoľko hodín. Jeden z prejavov je aj skrehnutie kože do „tvrdosti“ pripomínajúci papierový obrúsok. Žiť sa s týmto ochorením dá, avšak existujú aj horšie formy, ktoré sú smrteľné.

Na svete žije približne pol milióna ľudí s chorobou motýľích krídel. Z toho v Európe asi 30 tisíc a v Slovenskej republike je skoro 300 pacientov s týmto ochorením. V Českej republike sa vyskytuje EB tiež približne u 300 pacientov. Tak ako aj pri iných chorobách, tak aj pri EB je dôležitá osвета, poradenstvo pri rôznych komplikáciách spojených s ochorením. V 20. storočí začali postupne vznikáť centrá pre pacientov s EB. Sústreďujú sa v nich špecialisti z rôznych odborov, ktorí sa o pacientov s EB starajú, radia im, podporujú ich. Na Slovensku je centrum Debra Slovakia (www.debra-slovakia.org, Facebook: [Debra SR](https://www.facebook.com/DebraSR)), okrem poradenstva organizujú aj letné ozdravné pobyty k moru, pričom využívajú výhody morskej klímy a mora, ktoré má blahodárne účinky na EB. V Čechách je tiež centrum pre pacientov s EB, Debra Česká republika (www.debra-cz.org, Facebook:

[Debra ČR](https://www.facebook.com/DebraCR)). Obe centrá EB sú členmi medzinárodného zoskupenia DEBRA INTERNATIONAL, ktoré sa venuje podpore ľudí s touto vzácnou chorobou. Centrá EB šíria osvetu rôznymi aktivitami pre verejnosť, spolupracujú s lekármi, ale pomocnú ruku podávajú aj známe osobnosti, organizujú sa napr. módné prehliadky, počas ktorých sa vyzbierajú financie pre pomoc ľudí s EB. Módný návrhár Fero Mikloško, ktorý vytvoril kolekciu tašiek a prívěskov, výtlačok z ich predaja bol určený pre pacientov EB.

Vždy posledný februárový deň je Medzinárodný deň zriedkavých chorôb, čiže tento rok dňa 28. februára 2017. Je dôležité šíriť povedomie práve aj o chorobe motýľích krídel, aby už v útlom veku neboli detský pacienti izolovaní, aby neboli v kolektíve odstrkovaní. Deti, ktoré trpia EB, sa rodia s veľmi citlivou pokožkou, ktorú dráždi a poškodzuje aj oblečenie, prekáža im dotyk. Je to pre ne veľmi bolestivé, a vznikajú aj rôzne deformácie, hlavne koncových častí končatín. Určite je to pre každého rodiča náročné, či už psychicky ale aj fyzicky. Slovenská aliancia zriedkavých chorôb šíri povedomie o rôznych zriedkavých chorobách aj kampaňou zriedkavé ležanie (#zriedkavelezanie), do ktorej sa zapájajú známe osobnosti Slovenska. V minuloročnej kampani prežil svoj pracovný deň v ležiacej polohe známy moderátor Matej Cifra alias Sajfa. Asistovali mu dvaja páni, ktorí mu pomáhali s presu-

nom pri jeho bežnom pracovnom dni. Zároveň však robil osvetovú činnosť o ľuďoch so zriedkavými chorobami. Aj pacienti s diagnózou motýľích krídel patria do tejto skupiny, prežívajú každodenný boj s ranami, častokrát nemôžu stáť na nohách, pretože pluzgiere a odreniny sa vytvárajú najčastejšie na namáhaných miestach. Niečo sa postupne zahojí, ale medzitým vzniká blízko ďalšia rana. Či sa o niečo nechtiac udrú, zakopnú, šliapnu na veľmi tvrdú podlahu a pod., rany sa robia veľmi ľahko. Jednotlivé stavy pacientov sú rôzne, líšia sa aj ročným obdobím. Iné je to v letných mesiacoch, iné zas v zime. Každodenné dezinfikovanie, ošetrovanie rán, ale aj zaradenie sa do sociálneho prostredia je častokrát pre týchto ľudí veľmi náročné. Samozrejme aj pre ich blízkych.

Z pohľadu pedikérky vyjadrujem vďaka za dôveru, že prišla mamička s dieťaťom trpiacim EB práve ku mne. Dovoľt držať krehkú pokožku, ošetrovať ju. Pre osvetu aj medzi nami pedikérkami je veľmi dôležitá spolupráca s kožným lekárom, ale aj lekárom prvého kontaktu, ktorých navštevujú títo klienti. V nasledujúcom čísle časopisu Podolog, si povieme ešte viac informácií o tomto ochorení a dozvieme sa príbeh dievčatka a jej rodiny, ktorých život sprediváka choroba motýľích krídel.

Autor článku:

Mgr. Veronika Biliková, PhD.
Medical & Wellness Pedicure



Obrázok 3 a 4: Noha 9 ročného dievčatka s diagnózou Epidermolysis bullosa congenita, Zdroj: Archív autora

LEN PRONTOMAN JE PRONTOMAN

proti mykotickým ochoreniam

Základná starostlivosť pre zdravé nohy.
Najúčinnejšie produkty pre profesionálnu prax,
ale aj domáce ošetrovanie.



PROBLÉMOM

B/S[®] SPANGE



*Všetko čo chcete vedieť
o liečbe zarastených nechtov
pomocou B/S SPANGE
Som tu pre Vás...*

- ✓ Profesionálne školenia
- ✓ Poradenstvo
- ✓ Predaj

Kvalita podporená skúsenosťami z praxe.



Schumann&Berthold na Slovensku zastupuje:
IONTO HEALTH & BEAUTY (IONTO, SÚDA, SÚDA care)
BERND STOLZ (B/S SPANGE)
PRONTOMED (ProntoMan[®]) aj pre Českú republiku

f | **Prontoman Pedicure**
e-mail: schumann@schumann.sk
www.prontoman.sk
www.schumann.sk