

Cuidados a ter com os seus pés!

Nenhum doente reumático pode descuidar-se nos cuidados a ter com os seus pés, pois eles são o seu suporte.

A Podologia é uma ciência que tem por objectivo o estudo, a prevenção, o diagnóstico e o tratamento das patologias que afectam o pé e suas repercussões no organismo humano



Após proceder à lavagem diária dos seus pés, seque-os muito bem com a ajuda de uma toalha de algodão dando especial importância ao espaço entre os dedos e visualize-os ao encontro de algumas alterações que não costume verificar.



Corte as unhas de forma recta, assim evitará que elas se encravem



Após a lavagem deve aplicar sempre um creme hidratante, na zona plantar e dorsal e EVITAR a zona interdigital

Conselhos



Se costuma frequentar locais públicos como balneários, ginásios, hotéis, termas, dever usar sempre chinelos próprios, para evitar o contacto com doenças fúngicas (micoses), que são facilmente transmissíveis.



As meias devem ser de algodão pois facilitam a transpiração e evitam o odor. Estas não devem ter elásticos muito fortes, pois dificultam a circulação.



Utilize calçado confortável e que se adapte bem ao seu pé, para assim evitar micro traumatismos e zonas de pressão.

Se necessitar de algum tipo de esclarecimento acerca de cuidados ou conselhos que deverá cumprir com os seus pés, pode procurar a Podologista do Instituto.