

# OPTIMALNA NJEGA STOPALA



## 10 savjeta za njegu s kontrolnim listom za dnevnu njegu stopala



- 1** Kupajte stopala dnevno u mlakoj vodi (maks. 37°C), ali ne duže od 5 minuta! Upotrebljavajte blag sapun.
- 2** Sušite noge pažljivo s nježnim peškirom ili ručnikom za jednu upotrebu. Nemojte zaboraviti mjesta između prstiju!
- 3** Obrudite žuljeve i debelu kožu samo s prirodnim plovućem, nikad s nožićem za uklanjanje zadebljane kože i oštrim britvicama! Četkanje i rukavice za masažu mogu prouzrokovati podraživanje kože.
- 4** Turpijajte nokte uvijek ravno. Nemojte upotrebljavati makaze/škare, jer je opasnost za ozlijede prevelika.
- 5** Ako imate kurje oči, urasle nokte ili velike žuljeve, onda idete kod medicinskog pedikera da ih ukloni!
- 6** Namazite stopala uvijek dobro kremom, ali nemojte namazati između prstiju.
- 7** Nemojte nikad hodati bos, s time možete spriječiti ozlijede!
- 8** Mijenjajte čarape svaki dan i pazite da nema nabora kod čarapa! Dajte prednost vunanim čarapama ili čarapama s velikim udiom pamuka.
- 9** Prije nego što se obuvate cipele pregledajte da nema nešto unutra.
- 10** Pazite da Vam cipele dobro odgovaraju i da ne pretiskaju nigdje!



## KONTROLNA LISTA

Pregledajte Vaša stopala uvijek sa sviju strana. Pomoću ogledala možete dobro vidjeti i donju stranu stopala.

- Da li je stopalo otečeno?
- Vidite li žuljeve?
- Imate li male ozlijede, pukotine ili ogrebotine?
- Je li koža crvenkasta?
- Imate li žuljeve ili kurje oči na stopalu?
- Da li koža između prstiju ima bijelu boju?
- Imate li osjećaj da je stopalo toplo?
- Jesu li nokti debeli ili imaju drugu boju?
- Je li nokat urastao?