

# OPTIMUM AYAK BAKIMI



10 bakım ipucu, günlük ayak bakımı için kontrol listesi ile



**1** Her gün ayaklarınızı ılık suda (maks. 37° C) yıkayın, fakat 5 dakikadan uzun süre değil! Bu sırada hafif bir sabun kullanın.

**2** Ayaklarınızı yumuşak bir havlu veya havlu kağıdı ile itinalı bir şekilde kurulayın. Bu sırada ayak parmağı boşluklarını unutmayın!

**3** Nasırlanmalar ve deri sertleşmelerini sadece doğal bir ponzataşı ile, asla törpüler ve keskin bıçak uçlarıyla temizlemeyin! Fırçalar ve masaj eldivenleri cilt tahrişlerine yol açabilir.

**4** Ayak tırnaklarınızı daima düz törpüleyin. Makas kullanmayın, aksi takdirde yaralanma tehlikesi yüksektir.

**5** Nasırlar veya içe batmış tırnaklar söz konusu ise, bunların tıbbi ayak bakımı yapan bir uzman tarafından giderilmesini sağlayın!

**6** Ayaklarınızı iyice kremleyin, fakat ayak parmağı boşluklarını kremlemeyin.

**7** Asla yalın ayak yürümeyin, bu şekilde yaralanmalar önlenemez!

**8** Her gün çoraplarınızı değiştirin, kırıksız oturmalarına dikkat edin! Yün veya pamuk oranı yüksek çoraplar tercih edilmelidir.

**9** Ayaklarınızı, çorapları giymeden önce yabancı cisimlere karşı kontrol edin!

**10** Ayakkabıların sıkılaşmasına dikkat edin!

## KONTROL LİSTESİ

Ayaklarınızı daima her taraftan kontrol edin. Bir ayna yardımıyla ayak alt tarafını iyi görebilirsiniz.

- Ayak şişmiş mi?
- Cilt kırmızımsı mı?
- Ayak sıcak mı?
- Tırnak batmış mı?
- Baskı noktaları veya kabarcıklar var mı?
- Ayak nasırlı mı?
- Tırnaklar kalınlaşmış veya rengi değişmiş mi?
- Küçük yaralar, çatlaklar veya çizikler var mı?
- Ayak parmağı boşluklarındaki renk beyaz mı?