

**Tina
Jordan,
prva
diplomantka
podologije
v Sloveniji**

Tina Jordan je pedikerka, ki je nedavno postala prva diplomantka podologije v Sloveniji. Kot podologinja se posveča različnim težavam na stopalih, tako s kožo kot z nohti. Med najpogostejšimi so vraščeni nohti, glivične okužbe in poškodbe nohtov zaradi neprimerne obutve, otiščanci, boleča kurja očesa in podobno. Pri svojem delu se lahko pohvali s kar 98 odstotki rešenih težav s stopali! Ljudem tudi svetuje o pravilni negi in preventivi, ki vodi do zdravih nog in stopal.

Tekst: RENATA UCMAN, foto: ARHIV TINE JORDAN

Tina Jordan je pedikerka s srcem in dušo. Vesela in ponosna je, da je prva diplomantka študija podologije v Sloveniji na VIST – Fakulteti za aplikativne vede. Je lastnica in direktorica podjetja Pedicare d.o.o., Podologija Jordan, z dvema podološkima centroma – v Ribnici in Ljubljani. O sebi pravi, da je pozitivno naravnana in mati dveh otrok, ki si zna kljub natrpanemu urniku vzeti čas za družino in prijatelje.

»Podologi se ukvarjamo z različnimi težavami stopal ter svetujemo o pravilni negi nog in preventivnih ukrepih. Naša naloga je skrb za zdrava stopala, prepoznavanje sprememb in njihovo saniranje, nega diabetičnega stopala, korekcija manjših deformacij stopal, preprečevanje težav in svetovanje. Podolog lahko že pri estetski negi stopal dovolj zgodaj

prepozna druge težave in boleznit ter stranko napoti k zdravniku specialistu. Tudi pri boleznih stopal je zelo pomembno zgodnje odkrivanje.«

Od 400 do 500 amputacij nog na leto! »V Sloveniji se že nekaj let v povprečju izvede med 400 in 500 amputacij letno, kar je alarmantno. V veliki večini primerov so posledica napredovane sladkorne bolezni, nekaj se jih izvede tudi zaradi posledic drugih bolezenskih stanj in poškodb. Neustrezna nega ali nestrokovna pedikura, ki ju izvajajo bodisi slabo poučeni bolniki ali neprimerno usposobljeni pedikerji, radi privedeta do drobnih poškodb nohtov in kože, kjer nato nastanejo razjede, ki se velikokrat okužijo. Sposobnost celjenja razjed je pri sladkornih bolnikih slabša kot pri zdravih ljudeh. Vendar rane ne nastajajo le pri tistih s slabšo prekrvavitvijo, temveč tudi pri bolnikih nevropatih z okvaro živčevja. Tak bolnik postopno izgubi občutek za dotik, vroče, mrzlo in za bolečino. Motorična okvara živčevja lahko povzroči atrofijo nožnih mišic, zato se spremenita način hoje in razporeditev pritiska na stopalo, kar privede do kopičenja poroženelosti kože na mestih največje obremenitve. Pod otiščanci lahko zaradi dolgotrajnega pritiska sčasoma nastane razjeda. Ljudem, ki se srečujejo z omenjenimi boleznimi in težavami, svetujem redno nego stopal pri ustrezno usposobljenem kadru. Boljša je preventiva kot kurativa!«

Kakšnih težav je največ?

»V obeh mojih podoloških centrih se pri strankah v različnih starostnih obdobjih poleg zahtevnejših specialnih, torej medicinskih pedikur srečujemo s posebnimi težavami nekega obdobja. Pri mladostnikih najpo-

gosteje z vraščenimi nohti, ki jih spremljajo huda bolečina, bujno vnetje, lahko gnojni izcedek in zelo pogosto močno zadebeljen obnohtno tkivo. V obdobju odrasčanja se čedalje pogosteje srečujemo z virusnimi okužbami stopal s človeškim papiloma virusom (HPV), torej s plantarnimi bradavicami. Te so zelo trdovratne. Z zdravljenjem ni vredno čakati, saj nepravilna hoja zaradi bolečine lahko povzroča nepravilen razvoj drugih sklepov po vertikali navzgor,

tnih aktivnosti. Strokovnjaki svetujejo vsaj 10.000 korakov hoje dnevno. Gibanje je odlično za splošno zdravje ter počutje in ga priporočam, vendar pri tem ne smemo pozabiti na ustrezno obutev – tudi glede na teren, po katerem hodimo. Preozka ali preširoka, v dolžino pa premajhna ali prevelika obutev je odnesla že marsikateri noht, nepravilno ravnanje pa je potem privedlo do nepopravljive poškodbe nohta. Glivična obolenja nohtov so najpogostejša pri

z odstopom in/ali zadebelitvijo nohta zaradi poškodbe, luskavice, bakterijskimi okužbami, dermatitisom in drugimi kožnimi boleznimi. Podolog bo s primerno tehniko odvil del kužnine in tako preveril prisotnost vrste mikroorganizmov ter izvedel primerno zdravljenje, tudi s posebnimi aparati, ter vam svetoval glede uporabe.«

Že kurja očesa so problem.

»Starejša populacija pa nas običajno predvsem zaradi redne mesečne nege stopal, saj si zaradi različnih razlogov, tudi slabše gibljivosti telesa in vida, težko sami uredijo stopala. Prav tako je dokaj normalno, da se zaradi sprememb v skeletni strukturi stopal pojavlja neenakomeren pritisk in s tem povezana zadebelitev kože v obliki otiščancev, lahko tudi nadležnih in bolečih kurjih oces. Pogosto tudi doma nimajo pravega orodja, s katerim bi si lahko krajšali čvrste nohte, in tako pogosto nastajajo poškodbe.«

S pravilnim striženjem preprečimo vraščanje nohta. Težave s stopali lahko pre-

» Zaradi vraščanja nohtov trenutno trpi kar četrtina prebivalstva. «

prečimo. »Najprej svetujem pravilno krajšanje nohtov, primerno in ne prepogosto odstranjevanje odmrle kože ter nanos primerne negovalne sredstva. Kdaj in kako nohte pravilno postriciti? Krajšajte jih glede na rast, v povprečju je to na štiri tedne, pri otrocih pa na 14 dni. Ni pomembno, s čim jih strižemo, pomembno je, da boste orodje – kleščice, ščipalec, škarije – razkužili in uporabili pravilno tehniko. Zelo dobro je, da ima vsak družinski član svoje orodje, če to ni mogoče, ga pred uporabo in po njej umijte pod mlačno tekočo vodo in osušite do suhega ter popršite z razkužilom. S pravilnim striženjem preprečimo bolečino in dosežemo zdrav videz nohta. Če ga ne krajšamo pravilno, lahko pride do vraščanja nohtov. Odvisno od debeline nohtne plošče svetujem, da si noge prej namočite v kadi ali pa to storite takoj po kopanju ali tuširanju. Takrat

prav tako se okužba širi na druge dele stopala, drugo okončino in zelo pogosto na druge družinske člane. Okužimo se lahko tudi, ko hodimo bosi po javnih prahih ali bazenih in ne poskrbimo za ustrezno higieno stopal.«

Poškodbe nohtov zaradi nepravilne obutve. »V obdobju aktivnega dela nas ljudje najpogosteje obiščejo zaradi težav z nohti, pogoste so predvsem deformacije zaradi špor-

V Sloveniji se tudi v prid sladkornim bolnikom obetajo precej velike spremembe na področju pedikerskih storitev.

tistih s poškodbami nohtov in bolnikih z različnimi bolezenskimi stanji. A vsaka sprememba v barvi in strukturi kože ter nohtov še ne pomeni, da gre za glivično okužbo. Zelo pogosto lahko tak noht hitro zamenjamo

Nosijo nas po svetu, pa tako slabo skrbimo zanje!

Pediker skrbi za lepoto vaših stopal, podolog pa za njihovo zdravje

► bo noht dovolj prožen in se ne bo zlomil v nohtni kanal. Nohte strižemo ravno! Začnemo ob robu in nadaljujemo proti sredini nohta. Bodimo pozorni, da ne pustimo 'špic', saj lahko to poškoduje tkivo v nohtnem kanalu in nastane vnetje. Na koncu ostre robove vedno popilimo, da niso ostri. Nohti ne smejo biti niti predolgi niti prekratki ali prikrajšani na okroglo. Dolžino nohtne plošče preverimo s pravokotnim pritiskom na prst. Ob tem prostega robu nohta ne

gu, morda osebnemu zdravniku, ortotiku, fizioterapevtu ali zdravniku specialistu, dermatologu, ortopedu, fiziatru. Dobrega podologa potrebujejo vsi s težavami s stopali, vsekakor sladkorni bolniki in tisti s prisotnim tveganjem motenj krvnega obtoka ali poškodbo živcev.«

Težave s stopali pri diabetikih. Pogosto se s težavami nog oziroma stopal ubadajo kronični bolniki z diabetesom. »Ti so večinoma zelo dobro po-

višjo vsebnostjo uree. Vendar je treba biti pazljiv. Visok delež uree, po nekaterih podatkih že od 15 odstotkov naprej, druge študije kažejo nad 25 odstotkov, lahko učinkuje tudi keratolitično, torej topi keratin, kar lahko privede do drobnih ranic, ki se pri diabetiku lahko težje celijo. Torej se je vredno posvetiti tudi izbiri prave negovalne kreme. Nogavice naj se menjajo vsak dan, prav tako je treba poskrbeti za ustrezno obutev, tako zunaj kot doma. Diabetiki morajo imeti zaprte copate, da se prepreči neljub udarec, ob katerem bi se lahko poškodovali koža, tkiva ali celo skelet.«

Nestrokovna pedikura ima lahko hude posledice! »Če

ženih boleznih, predpisani terapiji z zdravili, morda družinski anamnezi. Z namakanjem nog bi namreč tvegali poškodbo kože in rano, ki se lahko celi tudi več let. Vaša pedikerka naj dela s sterilnimi instrumenti! Žal se še vedno prepogosto dogaja, da se uporablja isto orodje za več strank. Tu je tveganje za vas preveliko. Nestrokovno izvedena pedikura ima lahko za diabetika velike posledice. Le zadostno strokovno usposobljen kader je kompetenten za opravljanje zahtevne specialne pedikure! V Sloveniji se tudi v prid sladkornim bolnikom obetajo precej velike spremembe na področju pedikerskih storitev. Smernice kažejo na ostre meje med tistimi, ki bodo lahko izvajali le klasično pedikuro, in tistimi, ki izvajajo tako imenovano medicinsko pedikuro, pravilneje, napredno oziroma specialno nego stopal.«

Kako še poskrbimo za stopala? »Marsikomu se bo zdel nasvet glede dnevnega umivanja nog nepotreben, a verjemite mi, da ljudje tega ne počno. Nekateri si umijejo noge enkrat tedensko, nekateri še to ne. Da bo torej koža lepa in predvsem zdrava ter bo omogočala primerno zaščito, si moramo noge umiti vsak dan s tekočo mlačno vodo in blagim milom, pri čemer ne smemo prezreti predela med prsti. Prav tako si je treba

» V svetovnem merilu je podologija v zadnjih dveh desetletjih kot veja zdravstva v izjemnem porastu. «

smemo čutiti. Zaradi vraščanja nohtov trenutno trpi kar četrtina prebivalstva. Najpogostejši vzrok za to je nepravilno striženje. Vsem, ki so nagnjeni k temu, svetujem, da za krajšanje uporabite le pilico.«

Poskrbimo, da koža stopal ne bo suha! »Stopala so poleg dlani eden izmed redkih delov telesa, ki nima lojnic. Te so na poraščenih delih telesa in služijo mastenju kože. Zaščitna bariera, ki skrbi za zadrževanje vode v telesu, se tako hitreje okvari in koža je nagnjena k večji izsušenosti ter luščenju. Zelo pomembno je, da kožo stopal redno mažemo s primernimi kozmetičnimi izdelki, ki vsebujejo od 5 do 15 odstotkov uree. Krema naj bo zaradi specifičnosti kože na stopalih posebej formulirana za ta predel.«

Kdaj po pomoč k podologinji? »Če pa imate bolezenska stanja nohtov, kot so vraščeni nohti, glivične okužbe ter deformacije nohtov in kože, spremembe v obliki bradavic, boleča kurja očesa, morda ragade, se le obrnite na strokovnjaka – podologa. Pediker skrbi za lepoto vaših stopal, podolog pa za njihovo zdravje. Vsekakor je obisk oziroma pregled pri podologu priporočljiv za vse. Podolog namreč prepozna spremembe na koži stopal in nohtih bistveno hitreje kot vi sami, saj dobro pozna anatomijo ter fiziologijo, pri tem pa si pomaga z različnimi aparturnimi tehnikami. Na podlagi pregleda vas bo lahko napotil k specialistu diabetolo-

Nagradna igra revije Jana in podologinje Tine Jordan

Vabljeni k sodelovanju v nagradni igri revije Jana in podologinje Tine Jordan iz podjetja Pedicare, Podologija Jordan, Z nego do zdravih stopal. Nagradno vprašanje se glasi:

S koliko odstotki rešenih težav s stopali se pri svojem delu lahko pohvali podologinja Tina Jordan?

Odgovor nam skupaj s svojimi podatki pošljite na naslov: Revija Jana, Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje ali na e-naslov jana@media24.si. Po zaključku nagradne igre (28. januar) bomo izžrebali tri nagrajence, vsak prejme po eno nagrado. Nagrade so: striženje nohtov, delna pedikura in klasična pedikura. Nagrajenci boste lahko nagrado koristili v podjetju Pedicare, Podologija Jordan, ki ima podološka centra v Ribnici in Ljubljani. Sodelujte!

učeni o pravilni negi nog. Te naj bi jim redno pregledovali tudi v diabetoloških ambulantah po vsej Sloveniji. A v praksi ugotavljamo, da pregledovanja žal niso deležni vsi, ki imajo diabetes. Zato je ključno samopregledovanje vsak dan, torej sami doma. Diabetes pogosto spremljajo še druga obolenja, zato je celostna obravnava nog ključna, če želimo, da bo koža stopal ostala zdrava in bo nudila ustrezno zaščitno funkcijo. Noge si je treba vsak dan umiti s tekočo mlačno vodo in blagim milom, vendar jih ne namakati, pri tem pa ne smemo prezreti predela med prsti. Nato je treba kožo primerno osušiti, dobro obrisati z namensko svežo brisačo, predvsem tudi predel med prsti. Kožo si potem namažemo z ustrezno kremo, ki naj bo primerna za diabetike in za določeno vrsto kože. Če je koža zelo suha, je priporočljiva krema z

» Vse življenje smo na nogah, a jim posvečamo tako malo pozornosti, dosti manj kot negovanemu obrazu in bleščečim zobem. Ne pravim, da tudi to ni pomembno, vendar na stopala prepogosto pozabimo. So tam nekje spodaj, skrita v obuvalu, nihče jih ne vidi, pa vendarle nas nosijo po vsem svetu. «

se kot diabetik odpravite k pedikerju, bodite pri izbiri tega izbirčni in previdni, saj gre za vaša stopala. Poleg ustrezne izobrazbe mora imeti strokovno znanje o oskrbi nog diabetičnih bolnikov. Samo napis na vratih »medicinska pedikura« tega ne zagotavlja. Pozanimajte se ob naročanju. Pomembno je, da vam nog ne namakajo, da se pred začetkom obravnave z vami pogovorijo in jim tudi vi poveste o dosedanjem poteku bolezni, drugih pridru-

noge dobro osušiti, spet posebej opozarjam na predel med prsti. Redki srečneži nimajo težav s suho kožo na stopalih, zato zanje opozorilo glede rednega nanosa kreme ne velja. To pa je obvezno za vse, ki nimamo te sreče. Pri izbiri nogavic in obutve moramo biti pozorni, da so iz naravnih materialov in se prilagajajo naši obliki stopal. Tudi zdrav življenjski slog pripomore k zdravim stopalom. Vsem želim lahkoten in brezskrben korak na zdravih stopalih. ■