



Pedikura pri starejših ljudeh: Nega stopal za zdravje in dobro počutje

Pedikura, kot del skrbi za noge, ima izjemno pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja v tretjem življenjskem obdobju. Nega stopal ne prinaša samo estetskih prednosti, temveč tudi številne zdravstvene koristi. S staranjem se lahko pojavijo različne težave, ki vplivajo na stopala, kot so otiščanci, žulji, vraščeni nohti, glivične okužbe in suha koža. Redna pedikura lahko pripomore k preprečevanju in zdravljenju teh težav ter posledično izboljša kakovost življenja.

Zdravstvene koristi pedikure

Preprečevanje težav s stopali: Pedikura je ključna pri preprečevanju in zmanjševanju težav, kot so otiščanci, žulji in vraščeni nohti. Pravilno obrezovanje nohtov, odstranjevanje odmrle kože ter ustrezna hidracija stopal pomagajo preprečiti bolečine, nelagodje in morebitne zaplete.

Zmanjšanje tveganja za okužbe: Starejši ljudje so bolj nagnjeni k glivičnim okužbam nohtov in kože. Pedikura vključuje temeljito čiščenje in razkuževanje stopal, kar pomaga zmanjšati tveganje za okužbe. Pravilno odstranjevanje trde kože in skrb za nohte preprečujeta nastanek bakterijskih in glivičnih okužb.

Izboljšanje cirkulacije: Pedikura vključuje masažo stopal, kar spodbuja boljšo cirkulacijo krvi v nogah. Poboljšana cirkulacija je ključna za zdravje stopal, saj zagotavlja pravilno dobavo hranil in kisika v tkiva ter pospešuje celjenje ran.

Ohranjanje mobilnosti: Zdrave in negovane noge so ključne za ohranjanje mobilnosti pri starejših ljudeh. Pedikura pomaga pri preprečevanju in zdravljenju težav, ki lahko omejujejo gibanje, kot so boleči žulji ali vraščeni nohti. S tem se zmanjšuje tveganje za padce in izboljšuje ravnotežje.

Sprostitev in psihološko blaginjo: Obisk kozmetičnega salona ali terapevta za pedikuro je lahko tudi sproščujoče in pomirjujoče doživetje ljudi. S tem se lahko izboljša njihovo počutje, zmanjša stres in ustvari občutek dobrega počutja.

Pomembne smernice za izvajanje pedikure

Pri izvajanju pedikure pri starejših ljudeh v našem salonu upoštevamo naslednje smernice:

Individualni pristop: Vsak posameznik ima edinstvene potrebe in zdravstvena stanja, zato je pomembno, da se terapevt prilagodi in upošteva individualne zahteve vsakega posameznika. Posvet s stranko pred začetkom pedikure je ključnega pomena za razumevanje potreb posameznika.

Higiena in sterilnost: Zagotavljanje ustrezne higiene in sterilnosti med pedikuro je ključno za preprečevanje okužb. Uporaba sterilnih orodij, redno čiščenje in razkuževanje opreme ter skrbno pranje rok so bistveni koraki za varno izvajanje pedikure.

Uporaba primernih izdelkov: Izbor kakovostnih izdelkov za nego kože in nohtov je pomemben za preprečevanje morebitnih alergijskih reakcij ali draženja. Pravilna hidracija kože stopal s kakovostnimi kremami ali olji je ključna za ohranjanje mehke in zdrave kože.

Izobraževanje terapevtov: Naša pedikerka je opravila ustrezno izobraževanje o posebnostih in potrebah medicinske pedikure pri starejši populaciji. Saj je poznavanje pogostih težav s stopali pri starejših, kot so slaba cirkulacija, diabetično stopalo ali artritis, bistveno za varno in učinkovito izvajanje pedikure.

Za profesionalno pedikuro, s katero boste korak bližje nemotenemu, dolgemu in zdravemu življenju ste vabljeni na Inštitut za fizioterapijo in rehabilitacijo, d.o.o. na Rozmanovi ulici 18. Naročanje na 07 393 00 33 ali na narocanje@uni.nm.si