

LA SALUT DELS PEUS

Els peus suporten tot el pes i l'equilibri del nostre cos, però no solen rebre la cura que necessiten. Els problemes dels peus acaben tenint repercussions en l'esquena, turmells, genolls o maluc:

DURESES (“CALLOS”)

Apareixen degut al fregament dels ossos del peu amb la sabata, cosa que fa que la pell d'algunes zones del peu es torni més gruixuda del que és normal.

Solen aparèixer en els dits i tenen un aspecte molt característic: un focus central envoltat de pell inflamada. Si el focus central toca alguna terminació nerviosa pot arribar a ser molt dolorós.

La millor prevenció és assegurar-se que la pell dels peus està sempre ben hidratada.

DURÍCIES

Són degudes a una acumulació excessiva de cèl·lules mortes en la pell degut a una pressió mantinguda en el temps. Un exemple d'això és la durícia que es fa sota els dits, a la planta del peu. Les durícies no solen ser doloroses, però pot ser molestes al caminar. Per tal de prevenir l'aparició de les durícies el millor és mantenir els peus hidratats.

BUTLLOFES

Apareixen quan es fan servir sabates inadequades, després de llargues caminades. Comencen amb un fregament, que si no es tracta ràpidament evoluciona a una butllofa, que conté un líquid aquós en el seu interior. Si es trenca, hi ha risc que s'infecti i passi a ser una ferida bastant dolorosa, no s'ha de treure la pell morta ja que actua com a protecció.

DESCAMACIONS I CLIVELLES

Quan la pell del peu està molt seca es pot arribar a trencar provocant petites clivelles, cosa que s'acompanya d'una sensació de picor i tibantor. Això sol passar als talons, sobretot degut a la falta d'hydratació. També pot ser degut a sobrepès, estar de peu moltes hores, portar sandàlies o la calor ambiental.

La millor prevenció és mantenir els peus ben hidratats, i fer servir de manera regular llimes per mantenir la pell llisa i suau.

UNGLES ENCARNADES

Això passa quan part d'una ungla queda incrustada en la pell, degut a que es talla de forma ovalada o afilada. Per tal de solucionar aquest problema s'ha d'anar al podòleg.

Les ungles s'han de tallar en línia recta i s'han de mantenir hidratades.

MALA OLOR I SUDORACIÓ

En el peu hi ha la concentració més gran de glàndules sudorípares del nostre cos i també hi ha bacteris sapròfits, que al descomposar la suor produeixen la substància que provoca la mala olor. Per tant, aquest problema és bastant freqüent.

Perquè aquest problema no aparegui s'ha de fer servir un calçat de material transpirable i mitjons de cotó. En casos on el problema és més important s'ha de limitar el consum d'alcohol, fregits i carns vermelles, ja que intensifiquen la sudoració.

FONGS

La causa sol ser el contacte amb lloc humits, com ara gimnasos, i l'ús de calçat que no permet una correcta transpiració. Pot ser que hi hagi:

– *Peu d'atleta*

En aquest cas hi ha la pell seca, envermelliment, butllofes, picor i descamació.

– *Onicomicosis*

Afecta les ungles i apareixen taques blanques o grogues a l'extrem de les mateixes, que poden anar acompanyades de fragilitat, decoloració, augment del gruix de l'ungla i trencament.

Per tal que no hi hagi fongs s'ha de mantenir els peus nets i secs i canviar-se de sabates i mitjons sovint.

GALINDONS

És una deformitat de la base del dit gros del peu que provoca una prominència lateral de l'os i provoca dolor, inflamació i fins i tot, pot provocar una infecció local.

El més habitual és que aquest problema sigui hereditari, però també pot ser degut a reumatismes inflamatoris o estar associats a altres malalties dels peus. També poden ser deguts a fer servir habitualment sabates d'una talla més petita a la necessària o per portar sabates massa punxegudes.

Quan el galindó es comença a desenvolupar s'ha de fer servir una sabata que sigui ampla o fer servir plantilles. Amb això pot ser que se solucioni el problema. Si va a més s'ha de reconduir la desviació del dit amb plantilles, i fins i tot, es pot arribar a recórrer a la cirurgia.

LA SABATA

Per tal de garantir la bona salut dels peus, tan important és mantenir la higiene i hidratació, com triar la sabata adequada.

El material amb el que està fet la sabata ha de ser natural, i sempre s'han d'emprovar els dos peus, ja que la majoria de persones en tenen un més gran que l'altre.

També s'ha de tenir en compte que la talla de sabata pot variar al envellir.

Les sabates amb talons molt alts comporten riscos, ja que el peu adopta una flexió antinatural, i pot ser causa de dolor muscular, cansament i lesions. Alguns problemes relacionats directament amb l'ús de talons són les dureses, ungles encarnades o galindons, dolors i rampes a les cames.