

بخش ۲: مراقبت از پاها

آیا می دانید:

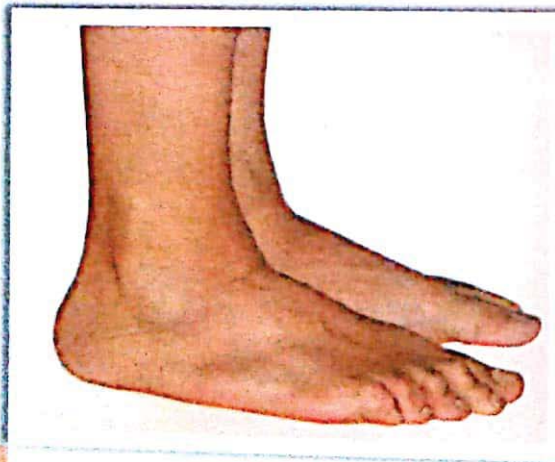
- ✓ اهمیت مراقبت از پاها چیست؟
- ✓ برای مراقبت از پاها چه نکاتی را باید در نظر داشته باشید؟
- ✓ روش صحیح ماساژ دادن پاها چگونه است؟

آیا می توانید:

- ✓ توصیه های مراقبت از پاهای خود را به کار ببرید؟
- ✓ ماساژ پا را انجام دهید؟

چرا باید از پاها مراقبت کرد؟

- ❖ ما روی پاهای خود می ایستیم. به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می کنیم و راه می رویم. پاها هستند که وزن بدن را تحمل می کنند.
- ❖ بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاها است.
- ❖ پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.



❖ زخم‌ها و جراحتهای پا بخصوص در ناحیه‌ی کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می‌شود.

بنابر این لازم است که از پاها بیشتر مراقبت کنیم.

بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است؛ مثل:

✓ خشکی پوست پا

✓ ترک خوردن پاشنه پا

✓ شکسته شدن ناخن‌های پا

✓ عفونت قارچی در لای انگشتان پا



در صورت بروز هرگونه زخم یا ورم در پاها به پزشک مراجعه کنید.

○ برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟

● نظافت پاها:

✓ شستشوی پاها:

هر روز پاها، بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.

✓ کوتاه کردن ناخن ها:

وقتی ناخن ها نرم باشند، کوتاه کردن آنها آسان تر است. برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن ناخن ها، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید.

هنگام کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنید:

لبه ناخن ها را گرد نکنید و بگذارید به شکل صاف بمانند.

ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید؛ زیرا باعث زخم شدن نوک انگشتان می شود.

✓ چرب کردن پاها:

بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرم های نرم کننده، پوست پا و بخصوص پاشنه پا را چرب کنید.



شستشوی پاها با آب ولرم از خستگی آنها می کاهد.

❖ پوشش پاها:

۱- جوراب:

جوراب‌های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.

۲- کفش:

کفشی بپوشید که پاهای شما را حفاظت کند و از سر خوردن و افتادن جلوگیری کند.

کفشی مناسب است که:

- * پا در آن راحت باشد. بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش، حدود یک سانتی متر فاصله باشد.
- * رویه‌ی کفش، تمام عرض پا را بپوشاند؛ اما به پا فشار نیاورد.
- * پاشنه‌ی کفش پهن بوده و بلندی آن بیشتر از ۳ سانتی متر نباشد.
- * پا در آن عرق نکند؛ مثل کفش‌های چرمی و یا گیوه‌های نخی.
- * کف آن لیز نباشد.

۳- دمپایی:

یکی از حوادث شایع در منزل، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پا است؛ که می‌تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف پا شود. بنابراین بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملاً اندازه‌ی پا باشد. با پوشیدن دمپایه‌های گشاد و یا دمپایی‌های کوچک که پا به طور کامل در آن قرار نمی‌گیرد، احتمال زمین خوردن بیشتر می‌شود. دمپایی‌های انگشتی به خوبی پا را محافظت نمی‌کنند و مناسب نیستند. همچنین دمپایی ابری روی سرامیک، کاشی و یا سدن به خصوص اگر سطح زمین خیس باشد، بسیار لیز و خطرناک است و باید از پوشیدن آنها اجتناب کرد.



سیگار در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می‌شود.



پد ماساژ پاها:

در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می‌کند و خستگی پا را از بین می‌برد.
برای انجام ماساژ پاها، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و مانند تصویر، تمام قسمت‌های کف پا، رویه‌ی پا، پاشنه‌ی پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید.

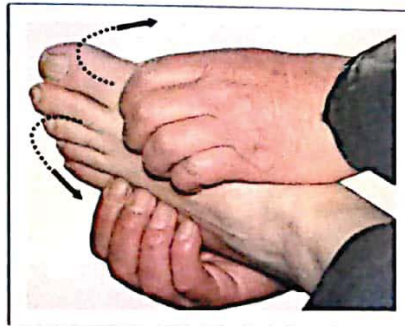


با مراقبت از پاها و کاهش خستگی آنها، خستگی بدن را کاهش دهیم.

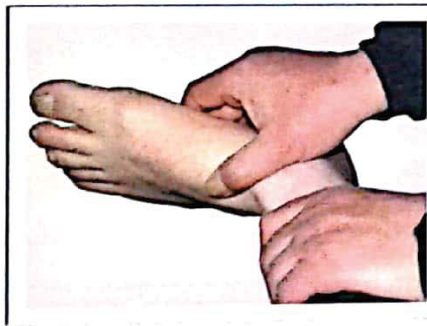
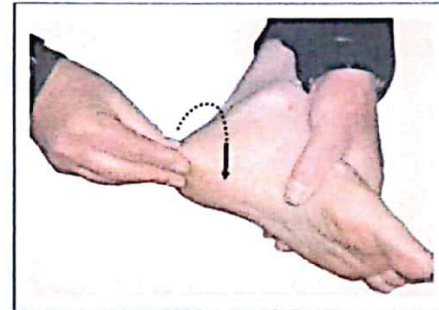
– دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید.



با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان، رویه‌ی پا را ماساژ دهید.



پاشنه‌ی پا را با دست گرفته و به صورت چرخشی حرکت دهید.



به آرامی انگشت شست دست را، از مچ پا تا روی هر یک از انگشتان پا بکشید.



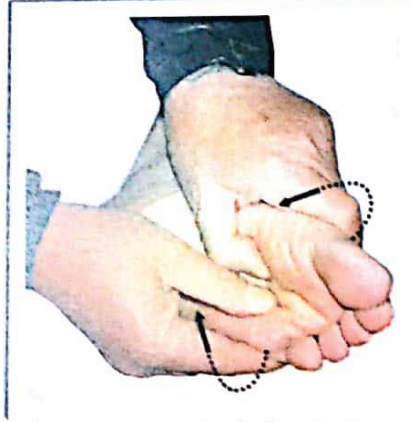
- پاورا با دو دست بگیرید و به سمت کف و رویه پا فشار دهید. مثل حالتی که می‌خواهید تکه‌ای نان خشک را از وسط بشکنید. ←

تهیه:

در صورت وجود برآمدگی‌های گوشتی و میخچه در پا، از دست کاری آن‌ها خودداری کرده و برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

این برآمدگی‌ها، به علت فشار کفش ایجاد می‌شوند. حتی پس از درمان میخچه توسط پزشک چنانچه کفش شما مناسب نباشد دوباره میخچه ایجاد خواهد شد. بنابراین این بهترین کار انتخاب کفش مناسب است.

گاهی تغییراتی که در پاها ایجاد می‌شود به دلیل سایر بیماری‌ها است. به عنوان مثال ورم پاها، زخمی که خود به خود به وجود آمده و یا زخمی که خوب نمی‌شود، می‌تواند نشانه‌ی بیماری در سایر قسمت‌های بدن باشد. پس در صورت مشاهده این تغییرات به پزشک مراجعه کنید.



- هر یک از انگشتان پا را به ملایمت بکشید و بچرخانید. ↑
- در پایان پا را بین دو دست نگهدارید.

با کاهش خستگی پاها، از خستگی کل بدن جلوگیری کنیم.