

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 önlenebilir!

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.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ayak şişmiş mi? | <input type="checkbox"/> Baskı noktaları veya kabarcıklar var mı? | <input type="checkbox"/> Küçük yaralar, çatlaklar veya çizikler var mı? |
| <input type="checkbox"/> Cilt kırmızımsı mı? | <input type="checkbox"/> Ayak nasırlı mı? | <input type="checkbox"/> Ayak parmağı boşluklarındaki renk beyaz mı? |
| <input type="checkbox"/> Ayak sıcak mı? | <input type="checkbox"/> Tırnaklar kalınlaşmış veya rengi değişmiş mi? | |
| <input type="checkbox"/> Tırnak batmış mı? | | |