

**Посветете им ја на вашите стопала  
грижата што ја заслужуваат**

Give your feet the care they deserve

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

Из оглед на која возраст сте, силни и здрави стапала ќе ви помогнат да бидете активни и енергични. Но, околу 40 проценти од детето во Австралија ќе имаат проблеми со стапалата и при тоа ќе чувствуваат болка - и ако тоа не се излечи, може да доведе до губење на мобилноста (способноста за движење) и самостојноста како што луѓето стареат. Не чекајте додека нешто не се случи со вашите стапала за да разберете колку ви штети - еве неколку совети за тоа како да се грижите за стапалата од Австралиското здружение на подијатри за НЈВ.

**Носете соодветни чевли.** Носењето соодветни чевли во детство го помага да се спречат проблемите подоцна. Она што треба да се внимава кога се одбираат детските чевли е: купувајте чевли во добро место кај прстите за да бидат удобни - треба да има простор од ширината на еден палец од раката помеѓу најдолгиот прст на ногата и крајот на чевелот. Меѓутоа, не купувајте чевли кои се премногу големи за кога "детето ќе израсти" - чевлите што се премногу големи можат да предизвикаат проблеми. Чевлите треба да бидат еластични кај "јаболчницата" на стапалото и да ја потпираат потпетицата назад.

Со возраст, носењето високи потпетици подолго време може да доведе до болки во половината, болки со стапалата и искривени прсти. За да го избегнете тоа, носете високи потпетици за специјални прилики или кога ќе поминувате повеќе време на седејќи. За секојдневно носење (и танцување) одберете чевли со ниски потпетици што го потпираат стапалото. Особено важно за постарите лица да носат чевли што добро го држат стапалото и се со ниски потпетици - лесно е да се падне ако се носат чевли што лабаво стојат на стапалото, ако се носат влечки чевли или постолки. Понекогаш постарите лица ја губат природната подлога на табаните и затоа пешачењето им е тешко, затоа може да се најдат специјални влошки кај подијатрите кој ги стави во чевелот и така ќе го "омекне" газењето при ходене.

**Што треба да се прави со најчестите проблеми на стапалата.** На прстите и на табаните може да се јават израстоци на тврда кожа. Тоа се случува кога еден дел од стапалото треба да носи премногу тежина - резултат од носење погрешни чевли или поради промена на формата на стапалото. Ако ваквите израстоци траат долго време посетете подијатар - затоа што проблемот може повторно да се јави и да стане полош. Истото важи и за болните отоци на зглобот на палецот на ногата. Ако имате таков оток или сега се појавува, побарајте совет од подијатар. Ноктите што растат во кожата се појавуваат кога страните на ноктите се закопуваат во месото, предизвикувајќи отоци и болки. Избегнете го тоа со сечење на ноктите по права линија преку ноктот, на иста висина со краевите на прстите и не носете претесни чевли.

**Ако имате дијабетес (шеќерна болест).** Грижата за стапалата е особено важна. Затоа што ова заболување може да ги оштети нервите на нозете, можно е да се сечете, да се повредите или да имате плускавец без да знаете. Друг проблем е тоа што дијабетесот, може исто, така да ја оштети циркулацијата, а тоа значи дека ако има повреда - колу и да е мала - побавно ќе зарастува и поверојатно е дека ќе се инфицира. Иако тоа изгледа како мал проблем, ваквите повреди може да доведат до компликации - дури и до ампутација (сечење) на стапалото или долниот дел на ногата - ако не се лекуваат на време.

Затоа е важно да се проверуваат стапалата секој ден за да се види дали има знаци на повреда, оток или болка - ако има некои делови од стапалото што ви е тешко да ги видите, земете огледало. Исчистете ги сите плускавци, посекотини и дрсканици со благо дезинфекциско средство и покријте го со стерилна преврска. Отидете на лекар ако повредата не почне да зараснува после три или четири дена. Мијте ги нозете секој ден во топла вода (не жешка). Избришете ги внимателно и нежно. Ако кожата стане сува, секојдневно употребувајте хидратантен крем за да спречите да дојде до пукање на кожата.