

## **Ayaklarınıza hak ettikleri ilgiyi gösterin**

Give your feet the care they deserve

## AYAKLARINIZA HAK ETTİKLERİ İLGIYI GÖSTERİN

Give your feet the care they deserve

Yaşınız ne olursa olsun ayaklarınız sağlıklıysa vücudunuzu hareketli ve enerjik tutabilirsiniz. Avustralya'daki nüfusun %40'ının ayaklarından ağrılı sancılı şikâyetleri vardır. Ayaklarla ilgili sorunlar tedavi edilmezse yaşlandıkça kişinin hareket olanakları ve bağımsızlığı elden gidebilir. Ayaklarınızın önemini ve sizin için ne kadar gerekli olduklarını başınızı duvara çarpmadan önce değerlendirin. NSW Eyaletindeki Avustralya Ayak Hastalıkları Derneği'nin bu konudaki önerileri şunlardır:

### Ayağınıza uygun ayakkabılar giyin

Çocuklukta ayağa uygun ayakkabılar giymek ilerde ortaya çıkabilecek sorunları önler. Çocuklara ayakkabı alırken şunları unutmayın: Çocuk için satın aldığınız ayakkabının burnunda ayak parmaklarının rahatça hareket edebilecekleri kadar yer bulunsun. Ayakkabının burnuğuyla en uzun ayak parmağı arasında elinizin başparmağı kalınlığında bir aralık olmalıdır. Çocuklara ayakları büyüdüğü zaman da giyebilecekleri kadar kocaman ayakkabılar almak da sorunlara neden olabilir. Ayakkabının topuk kısmı bükülgen olmalı ve topuğu arkadan desteklemelidir.

Büyüklerin ayakkabılarına gelince, uzun süre yüksek topuklu ayakkabılar giymek ilerde belde, ayaklarda ve bacaklarda ağrılara ve ayak parmaklarının pençe gibi kıvrılmasına neden olur. Yüksek topuklu ayakkabıları özel günlere saklayın veya zamanın çoğunu oturarak geçireceğiniz günlerde giyin. Gündeye ve dans ederken ayağı destekleyen alçak topuklu ayakkabılar giyin. Özellikle yaşlı kişilerin ayağı iyice saran ve destekleyen alçak topuklu ayakkabılar giymeleri önemlidir. Ayağa iyice oturmayan ayakkabı ve terlikler, tokyolar kolaylıkla düşmeye neden olmaktadır. Yaşlı kişilerin ayak tabanlarındaki "doğal" topuk desteği zamanla yitirilebilir ve yürüyüş yapmak zahmetli olabilir. Ayağı desteklemek için ayak hastalıkları uzmanlarından ayakkabının içine yerleştirilebilecek cinsten ayakkabı tabanları satın alabilirsiniz.

### Ayaklarla ilgili yaygın sorunlar

Ayakta ve ayak parmaklarında meydana gelen sert ve boynuzumsu deri topaklarına nasır denir. Ayağın bir kısmı vücut ağırlığının büyük bir kısmını

taşıdığı zaman, ayağa uygun ayakkabılar giyilmediğinde veya ayağın türlü nedenlerle biçimini değiştirdiği durumlarda oluşur. Nasırlardan kurtulamıyorsanız ayak hastalıkları uzmanına gidin. Yoksa sorun tekrarlayarak daha da kötüleşebilir. Bunyon denilen bir diğer sorun da ayak başparmağının eklem yerinin biçim değiştirerek sancı ve şişkinlik yapmasından kaynaklanır. Ayağınızda bunyon varsa veya yeni oluşmaktaysa ayak hastalıkları uzmanını görün. Tırnak batması tırnağın bir ucunun deriye gömülerek şişkinlik ve sancı yapmasıyla meydana gelir. Tırnak batmasını önlemek için ayak tırnaklarını ayak parmaklarının hizasında ve bir uçtan ötekine düz olarak kesin ve ayağı sıkı ayakkabılar giymeyin.

### Şeker hastaları için

Ayak bakımı özellikle şeker hastaları için önemlidir. Şeker hastalığı ayaklardaki sinirleri tahrip ettiği için ayakta meydana gelen kesik veya su toplaması gibi yara ve bereler hissedilmeyebilir. Şeker hastalığının ayaklara yaptığı diğer bir zarar ise kan dolaşımını etkilemesidir. Bu nedenle ayakta meydana gelebilecek yara veya yaralanmalar ne kadar önemsiz olurlarsa olsunlar çabucak iyileşmezler ve enfeksiyon tehlikesi artar. Sorunlar önemsiz görünse de hemen tedavi edilmezlerse ilerde daha da karmaşık sorunlara yol açabilirler ve ayağı veya bacağı dizin alt kısmından itibaren kesmek gerekebilir.

Herhangi bir yara, yaralanma, şişkinlik veya ağrı olasılığına karşı ayaklar hergün denetlenmelidir. Ayağınızın her tarafını göremiyorsanız aynayla denetleyin. Su toplanan yerleri, kesik ve sıyrıkları hafif bir antiseptikle temizleyin ve üzerlerine sterilize edilmiş yara bandı koyun. Ayaktaki yara ve bereler üç dört gün içinde geçmediyse doktora gidin. Ayaklarınızı hergün sıcak olmayan ılık suyla yıkayın. Sonra her taraflarını iyice ve yumuşakça kurulayın. Ayağın derisi kuruyorsa çatlakları önlemek ayaklara için hergün nemlendirici bir krem sürün.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.