

ZIOŁA W PODOLOGII - 10 ZIÓŁ, KTÓRYCH MOC MUSISZ POZNAĆ!

dr inż. Elwira Jakubowska
str. 10-13

NOWOTWORY APARATU PAZNOKCIOWEGO

Dominika Bilik
str. 34-36

JONOFOREZA - NIEZASTĄPIONE NARZĘDZIE W WALCE Z NADPOTLIWOŚCIĄ

Dawid Tomaszewski
str. 30-32

STOPA CUKRZYCOWA - JAK SKUTECZNIE LECZYĆ?

mgr Magdalena Mróz
str. 4-6

PIELĘGNIARKA W ROLI PODOLOGA

Anna Żórawska
str. 38-40



W NUMERZE

DERMATOLOGIA BEZ TAJEMNIC

- STOPA CUKRZYCOWA - JAK SKUTECZNIE LECZYĆ? mgr Magdalena Mróz *str. 4-6*
- PLASTYKA PALCA - POWIKŁANIA I JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ? *str. 8-9*
Lekarz Natalia Arentewicz- Strelków, Podolog Katarzyna Banasiak, Podolog Ewa Czaja

PODOLOGIA W PRAKTYCE

- ZIOŁA W PODOLOGII - 10 ZIÓŁ, KTÓRYCH MOC MUSISZ POZNAĆ! dr inż. Elwira Jakubowska *str. 10-13*
- ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ PODOLOGA mgr Milena Skalska *str. 14-16*
- PRZEROST PŁYTKI PAZNOKCIOWEJ. PAZNOKIEĆ JAK "BARANI RÓG". mgr inż. Beata Karcz *str. 18-19*
- KERATOLITYKI W PODOLOGII, CZYLI CO PODOLOG POWINIEN WIEDZIEĆ O FIZJOLOGII NASKÓRKA Angelika Głębocka *str. 20-21*
- MASAŻ STÓP W PODOLOGII mgr Marta Miziołek *str. 22-24*
- ANNA KOZIUTO - PODODISC - INNOWACYJNA TECHNIKA PEDICURE NA MIARĘ XXI WIEKU Anna Koziuto *str. 26-28*
- JONOFORZA - NIEZASTĄPIONE NARZĘDZIE W WALCE Z NADPOTLIWOŚCIĄ Dawid Tomaszewski *str. 30-32*
- NOWOTWORY APARATU PAZNOKCIOWEGO Dominika Bilik *str. 34-36*

LUDZIE PODOLOGII

- ANNA ŻÓRAWSKA - PIELĘGNIARKA W ROLI PODOLOGA Anna Żórawska *str. 38-40*
- UNIT PODOLOGICZNY - WYŻSZY STANDARD PRACY PODOLOGA Gabriela Włodek *str. 42-44*

PRAWO

- ZAKAZ REKLAMY WYROBÓW MEDYCZNYCH OD 1 STYCZNIA 2023 R. Judyta Sobolak *str. 46-47*

MARKETING

- JAK ZDOBYWAĆ 50-100 NOWYCH KLIENTÓWMIESIĘCZNIE Z INTERNETU PROWADZĄC GABINET W MAŁYM LUB DUŻYM MIEŚCIE? Błażej Katarzyński *str. 48-51*
- 3 BŁĘDY W DZIAŁANIACH NA INSTAGRAMIE Michalina Plińska *str. 52-54*

NEWS

- TO NIE JEST ZWYKŁA KONFERENCJA, TO PODO MEETING! *str. 55*

Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer kwartalnika "My Way Podo News" w którym poruszamy istotne kwestie dotyczące profesjonalnej i domowej pielęgnacji stóp i paznokci.

Mam nadzieję, że nasz magazyn na stałe zagościł w Państwa salonach i jest źródłem praktycznej i merytorycznej wiedzy.

W tym numerze wiele eksperckich artykułów, wywiady, praktyczne porady, procedury zabiegowe, które będą pomocne w codziennej pracy. Po raz kolejny do współpracy zaprosiliśmy znane osobistości ze świata podologii ale także osoby związane z branżą beauty, specjalistów medycyny i marketingu, którzy chętnie dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem. Przybliżymy najbardziej intrygujące tematy.

W tym numerze jeszcze bardziej niż zwykle skupimy się na składnikach aktywnych jakie znajdziecie w dermokosmetykach. Wiele mówi o tym już sama okładka, na której tym razem w roli głównej zioła, które znajdziecie w wielu preparatach. Nowoczesne preparaty bogate w ekstrakty ziołowe kwalifikuje się, jako kosmetyki szczególnie cenione.

Z kosmetycznych nowości piszemy o innowacyjnej linii Ozone Oil & Herbs Pharm Foot, która właśnie teraz ma swoją premierę. To nowoczesne preparaty bogate w ekstrakty ziołowe, które w swoim składzie mają wiele dobroczynnych składników. Sięgając po odpowiednie kosmetyki ziołowe, mamy pewność, że dostarczamy skórze to, czego najbardziej potrzebuje.

Dobrej lektury!

Redakcja i reklama: pharmfoot@pharmfoot.com



Anna Rycerz

Dyrektor
ds. rozwoju i sprzedaży
PHARM FOOT

STOPA CUKRZYCOWA - JAK SKUTECZNIE LECZYĆ?

Stopa cukrzycowa jako powikłanie niekontrolowanej lub nieleczonej cukrzycy, stanowi coraz większy problem wśród populacji diabetyków, gdyż dotyczy ok. 300 tys. osób w Polsce. Dane pochodzące z licznych badań podają, że co ok. 4-ty diabetyk posiada zespół stopy cukrzycowej. Dane te natomiast są mocno niedoszacowane, biorąc pod uwagę, że cukrzyca „nie boli”, a sami jej posiadacze będąc nieświadomi swojej choroby i grożącym jej powikłaniom, często nie udają się o pomoc do specjalistów. Tym samym lecząc rany swoimi domowymi sposobami, często niestety kończącymi się na amputacji kończyny.

W 85% przypadków amputację kończyny poprzedza owrzodzenie, które w większości przypadków można skutecznie wyleczyć. Kluczowa jest edukacja pacjenta na temat profilaktyki stopy cukrzycowej. Mówi się, że cukrzyk, który wie więcej-żyje dłużej. Dlatego każdy diabetyk powinien znać zasady prewencji Zespołu Stopy Cukrzycowej, na które składa się:

- Codzienne oglądanie stóp, również od strony podeszwy np. lusterkiem oraz skóry między palcami.
- W przypadku zauważenia zmiany na skórze, należy bezzwłocznie zdezynfekować ją antyseptykiem, zaopatrzyć jałowym opatrunkiem i jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą. Nie zaleca się używania niżej podanych preparatów w nowoczesnych schematach leczenia ran:
 - Rivanol,
 - Woda utleniona,
 - Kwas borny,
 - Fiolet gencjany,
 - Spirytus,
 - Amol,
 - maści mające w składzie antybiotyki i sterydy do użytku miejscowego (wzmagają oporność bakterii, hamują poszczególne etapy gojenia ran, nadmiernie wysuszają środowisko rany).
- Unikanie urazów:
 - mechanicznych (np. skaleczenia przez ciała obce, za ciasne obuwie, niewygodne wkładki do obuwia),



mgr Magdalena Mróz

Pielegniarka, specjalista ds. leczenia ran, podolog oraz edukator w cukrzycy. Ukończyła 5-letnie studia pielęgniarstwa na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Autorka licznych artykułów oraz prac dyplomowych o tematyce cukrzycy i jej powikłaniu, jakim jest zespół stopy cukrzycowej. Prowadzi liczne szkolenia i wykłady dla diabetyków oraz personelu medycznego, podologów.

Właścicielka Centrum Medycznego eMMed w Rzeszowie, specjalizującego się w leczeniu ran, podologii i podochirurgii.



- urazów termicznych (np. poparzenie gorącą wodą, opalenie się, bezpośrednie ogrzewanie chłodnych stóp za pomocą np. termoforu, kaloryfera, farelki, suszarki itp.; stanięcie gołą stopą na rozgrzanym piasku na plaży),
- unikanie działania żrących płynów na skórę (np. preparaty kwasowe na odciski i brodawki, skarpetki zluszczone, kremy z mocznikiem w dużym jego stężeniu).
- Regularne wizyty u podologów, diabetologów oraz chirurga naczyniowego, kardiologa itd.
- Szybką identyfikację infekcji w obrębie stóp (np. grzybica) oraz natychmiastowe rozpoczęcie leczenia.
- Codzienną higienę stóp, na którą składa się mycie (nie zaleca się długotrwałego moczenia stóp - duże ryzyko maceracji naskórka, w wyniku czego może dojść do jego uszkodzenia, a następnie wnikięcia mikroorganizmów w głąb skóry i rozwoju infekcji) stóp w wodzie o temperaturze poniżej 37 ° C (unikanie szarego mydła w kostce, będącego siedliskiem bakterii, a także wysuszającego skórę), polecane jest mycie pod bieżącą wodą z łagodnym preparatem myjącym w płynie. Ważne jest dobieranie preparatów o składnikach aktywnych, wzmacniających barierę hydrolipidową skóry, a także posiadającymi działanie p/bakteryjne dzięki np. zawar-

tości jonów srebra czy oliwy ozonowanej. Następnie zaleca się dokładne osuszenie skóry miękkim ręcznikiem, szczególnie w przestrzeniach między palcami. Powinno się w tym celu posiadać osobny ręcznik, przeznaczony tylko do stóp. Zabronione jest suszenie stóp za pomocą suszarki.

- Stosowanie w codziennej pielęgnacji stóp kremów/maści o działaniu nawilżającym, wzmacniających barierę hydrolipidową skóry, dzięki aktywnym składnikom jak np. colostrum, mocznik (w odpowiednim stężeniu np. 10 %, które wykazuje działanie nawilżające, a nie złuszczone), oliwa ozonowana, kwasy tłuszczowe itd.



Fot. PHARMFOOT krem DERMO reSOFTENER 10% mocznika, krem NUTRI reGENERATOR z colostrum, maść CRACKED HEEL PROTECTOR z oliwą ozonowaną.

- Obcinanie paznokci na prosto, a nie okrągło, chroniąc paznokieć przed wrastaniem w skórę.
- Używanie pilnika zawsze w jednym kierunku, aby nie powodować uszkodzenia płytki paznokcia.
- Nieużywanie ostrych przyborów do pielęgnacji stóp, nie zaleca się używania pumeksu, tarki, żyletki itd.
- Unikanie przyklejania plastrów na skórę, ewentualnie używanie bandaża nieelastycznego.
- Używanie skarpetek z włókien naturalnych, nieuciskających, przewiewnych np. bambusowe, z jonami srebra.
- Stosowanie zalecanego obuwia i wkładek, dopasowanych indywidualnie do chorego. Obuwie powinno być tworzone z naturalnej, miękkiej skóry, z szerokim przodem i na średnio twardej podeszwie. Obuwie powinno być o 1-2 numery większe od stopy. Przed ubraniem buta należy dokładnie sprawdzić jego wnętrze. Nowe buty powinny się nosić początkowo w domu i nie dłużej niż 3 godziny. Tym samym obserwować ewentualne zaczerwienienie skóry czy otarcia. Trzeba zwracać uwagę, aby zbyt mocno nie wiązać sznurówek. Wkładki do butów powinno się oceniać pod względem zużycia. Latem unikać chodzenia w klapkach i butach z odkrytym przodem. W zakresie doboru wkładek i obuwia najlepiej



jest skonsultować się z podologiem i fizjoterapeutą.

- Codzienne ćwiczenia stóp, spacerowanie. Wyjątkiem są aktywne rany na stopach, wtedy w zaleceniach pacjent powinien odpoczywać i odciążać kończynę.

Każdą niepokojącą zmianę w obrębie stóp, pacjent powinien skonsultować ze specjalistą. Pamiętajmy, że diabeł to grupa pacjentów szczególnie narażonych na powstawanie trudno gojących się ran. Istotny jest czas wdrożenia odpowiedniej terapii. Dlatego im szybciej pacjent zareaguje, tym lepiej dla niego.

Obecnie rynek wyrobów medycznych zalecanych do terapii ran przewlekłych, dysponuje całym wachlarzem nowoczesnych antyseptyków do dezynfekcji ran, opatrunków specjalistycznych, systemów odciążających



Zdjęcie 1 - Rana w przebiegu neuropatycznej stopy cukrzycowej przed specjalistyczną terapią.

stopy jak indywidualne wkładki lub obuwiu odciążające odpowiednie obszary stopy objęte ranami. W holistycznej opiece nad pacjentem z zespołem stopy cukrzycowej należy nie tylko zadbać o zewnętrzne aspekty leczenia rany jak regularne jej oczyszczenie, dobór odpowiednich opatrunków aktywnych, dostosowanie właściwego odciąż-



Zdjęcie 2 - Blizna - pozostałość po ranie neuropatycznej stopy cukrzycowej po wdrożeniu specjalistycznych opatrunków.

zenia do lokalizacji i stopnia zaawansowania problemu. Nie mniej istotny jest aspekt dostarczenia pacjentowi składników budulcowych (jak białko, witaminy, mikro i makro-elementy) do wnętrza organizmu, przy jednoczesnej kontroli choroby podstawowej czyli cukrzycy. Kontrola glikemii powinna towarzyszyć pacjentowi na każdym etapie leczenia, jak również prewencja innych powikłań cukrzycy jak retinopatia, nefropatia, incydenty



Zdjęcie 3 - Stopa cukrzycowa typ mieszany, po amputacji przodostopia - rany przed rozpoczęciem terapii.

sercowo-naczyniowe.

Stopa neuropatyczna, występująca w ok. 35% przypadków, dominuje w przypadku współwystępowania cukrzycy typu I. Charakteryzuje się brakiem odczuwania dolegliwości bólowych przez chorego oraz upośledzeniem pozostałych rodzajów czucia - temperatury, wibracji. Z uwagi na zachowane ukrwienie, stan odżywienia tkanek jest względnie dobry. Brak jest jednak odruchów ścięgnistych w kończynach dolnych, a nowe punkty ucisku, palce młoteczkowate, wysoki łuk sklepienia stopy doprowadzają do zaniku mięśni i zmian w kościach. Z kolei w przypadku stopy niedokrwiennej, z którą mamy do czynienia u co szóstej osoby z zespołem stopy cukrzycowej, czucie bólu jest zazwyczaj wzmożone, a odruchy ścięgniste i unerwienie czuciowe - zachowane. Skóra jest cienka, sucha, lśniąca, ze skłonnością do powstawania pęknięć w zakresie skóry pięt. Z uwagi na upośledzone ukrwienie dochodzi do zaniku tkanek miękkich, a także zmian w zakresie przydatków: utraty owłosienia oraz zmian w zakresie płytek paznokciowych stóp (najczęściej przybierających formę hiperkeratozy). Często w badaniu



Zdjęcie 4 - Stopa cukrzycowa typ mieszany - wygojenie ran dzięki aplikacji aktywnych opatrunków.

przedmiotowym nie ma tętna na tętnicy grzbietowej stopy i piszczelowej tylnej. Ta postać obserwowana jest najczęściej u pacjentów z cukrzycą typu II. Najczęściej jednak (w ok. połowie przypadków) mamy do czynienia z postacią mieszaną, w której występują jednocześnie objawy niedokrwienia stóp i neuropatii cukrzycowej.

Cukrzyca jako choroba metaboliczna jest plagą dzisiejszych czasów. Oprócz kwestii genetycznej, która należy do czynników nie poddających się modyfikacji, na powstawanie cukrzycy ma duży wpływ styl życia. Niestety stres, otyłość, złe nawyki żywieniowe, brak ruchu, pośpiech-wpływają niekorzystnie na trzustkę, która z upływem czasu wydziela coraz to mniej insuliny, obniżającej poziom cukru we krwi. Z tego również względu do modelu opieki nad diabetikiem należy także modyfikacja powyższych czynników rozwoju choroby, które można poddać modyfikacji, a bez których ciężko o zadawalające efekty.

PHARM FOOT

my way 



Linia OZONE OIL

Dermokosmetyki do stóp z zawartością
OLIWY OZONOWANEJ

CRACKED HEEL PROTECTOR - maść ochronna na pękające pięty z oliwą ozonowaną

OZONE reBUILDER - krem odbudowująco-ochronny z oliwą ozonowaną

OZONE GUARD - spray ochronny z oliwą ozonowaną



PLASTYKA PALCA - POWIKŁANIA I JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ?

NATALIA ARENTEWICZ-STREŁKÓW

Lekarz w trakcie specjalizacji z chirurgii ogólnej. Absolwentka Wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego. Pracuję w Oddziale Chirurgii Ogólnej Regionalnego Centrum Zdrowia w Lubinie. Od czterech lat współpracuję z podolog Katarzyną Banasiak i Ewą Czają w zakresie podochirurgii palca.

KATARZYNA BANASIAK

Podolog i właścicielka Centrum Podologicznego Katarzyna Banasiak od ponad 10 lat. Chirurgią palca zajmujemy się od 4 lat. Zespół składa się z chirurga i trzech podologów. Ściśle współpracujemy z lekarzami różnych specjalności w celu zapewnienia kompleksowej opieki.

EWA CZAJA

Pracuję w Centrum Podologicznym Katarzyny Banasiak. Należę do zespołu podochirurgicznego. Kwalifikacja do zabiegu i prowadzenie pooperacyjne to moje zadania. Specjalizuję się w ortonyksji, prowadzeniu paznokci grzybiczych, zgrubiałych oraz w terapii pękających pięt.

Podochirurgia obejmuje różne typy zabiegów w obrębie palców, zaliczamy do nich przerost wałów okołopaznokciowych, przerost guzowatości paliczka dystalnego, fibromy (włókniaki), eżzostozy i inne niepokojące zmiany wymagające interwencji chirurgicznej. W chwili obecnej, w Polsce dokonała się rewolucja w zakresie chirurgii palca. Plastyka wałów na dzień dzisiejszy jest najbardziej skutecznym sposobem w walce z powikłaniami spowodowanymi przerostem wałów, takich jak wrastające paznokcie. Bardzo często na fotel trafiają także pacjenci po urazach palucha z przerostem guzowatości paliczka dystalnego lub eżzostozą. Jak każdy zabieg chirurgiczny, plastyka palca niesie za sobą różne niespodzianki, z którymi zespół podochirurgiczny musi się mierzyć.

Powikłania okołozabiegowe można podzielić na trzy etapy: na etapie konsultacji do zabiegu, zabiegowe i w okresie pooperacyjnym.

Konsultacja jest kluczowa, jest to pierwszy kontakt z pacjentem i czas, w którym przygotowujemy go do



*Lekarz Natalia
Arentewicz- Strelków
Podolog Katarzyna
Banasiak
Podolog Ewa Czaja*

Zespół podochirurgiczny z Legnicy

Instagram: @podo_na_rozowo

*Prelegentki ostatniej konferencji
Podologicznie V*

zabiegu i przekazujemy wszelkie informacje. Analizujemy z pacjentem wszystkie zalecenia i przedstawiamy w jaki sposób dbać o ranę. Robimy tak ze względu na to, że bardzo często pacjenci nie czytają dokumentów, dlatego też robimy to z nimi. Każdy pacjent na dzień dzisiejszy ma wybór czy chce przychodzić do naszego gabinetu na zamianę opatrunków, czy też chce robić to samodzielnie w domu. Tą nową formę gojenia po zabiegu wprowadziliśmy ze względu na bałatelizowanie zaleceń pozabiegowych. Pacjenci często nie słuchają i nie przykładają się do dbania o własną ranę. Uważamy że oczyszczanie rany szczoteczką ma wiele korzyści. Niestety pacjenci nie są w stanie pokonać swoich słabości i poradzić sobie z bólem. Skutkuje



Fot. Martwica opuszka.

to tym, że rany są nieoczyszczone, są siedliskiem bakterii i potencjalnym źródłem infekcji rany. Równie istotna jest antybiotykoterapia profilaktyczna, którą pacjenci ignorują z racji swoich przekonań lub karmienia piersią. Znacznie bardziej skomplikowane zabiegi plastyki hybrydowej opuszka wymagają przygotowania łożyska przez podologa na dwa tygodnie przed zabiegiem, usunięcia onycholizy w celu regeneracji łożyska. Zmniejsza to trudności w trakcie zabiegu związane z rozpreparowywaniem oraz rozrywaniem łożyska i opuszki w trakcie zakładania szwów.

Z naszej obserwacji wynika, że kluczowe jest przekonanie o słuszności zabiegu. Każdy kolejny pacjent jest nowym doświadczeniem zabiegowym. Do każdego podchodzimy indywidualnie i staramy się spojrzeć świeżym okiem, gdyż to właśnie pacjenci i ich okołoperacyj-



Fot. Stan zapalny, obrzęk, rana zainfekowana



Fot. Rozejście brzegów rany, martwica częściowa opuszka.

ne problemy z palcami uczą nas pokory. Krwawienie po zabiegu nie zdarza się często, bywa jednak spektakularne, wymagające podkłucia naczyń. Kwalifikując do zabiegu trzeba mieć na uwadze przyjmowanie przez pacjentów leków przeciwzakrzepowych, co może również powodować wzmożone krwawienie. W trakcie gojenia ran powikłanych powierzchowną martwicą opuszki, intensywnym stanem zapalnym - wysuliśmy wniosek, że zbyt gęsto założone szwy utrudniają gojenie. Jak powszechnie wiadomo chirurg, który gęsto szyje często pruje. Również zbyt mocno zaciśnięta staza i wydłużony okres niedokrwienia sprzyja powikłaniom. Bez obserwacji po zabiegu i kontaktu z pacjentem nie da się zauważyć wielu powikłań, które są bardzo różne w zależności od wielu czynników. Stan zapalny, ziarnina, wyciek treści ropnej o ile w trakcie zabiegu jest wycinany i ograniczany, o tyle po zabiegu potrafi wikłać gojenie. W tym momencie niezmiernie ważne jest prawidłowe postępowanie po zabiegu. Dbanie o sterylność w trakcie zmiany opatrunku, używanie antyseptyków, maści czy w ostatnim czasie wprowadzonych opatrunków specjalistycznych. Gojenie gabinetowe ma zatem wiele korzyści, począwszy od sterylności wykonania opatrunku po aktywizację pacjenta, która pobudza krążenie i uruchamia pompę mięśniową. W gabinecie rana jest dokładnie czyszczona z pozostałości maści i

krwi, uczymy pacjentów wykonywania prostych ćwiczeń mobilizujących kończyny dolne po same opuszki palców. Brak aktywności i nadmierne obciążenie operowanej kończyny sprzyja narastaniu obrzęku. Brak pobudzania pompy mięśniowej powoduje zastój w krążeniu żylnym i limfatycznym. Z tego względu kategorycznie zabramy obciążania kończyny o kuli. Pomimo ostrzeżenia pacjentów zdrażają się urazy jeszcze przed ściągnięciem szwów, na które niestety nikt nie ma wpływu i nie robi tego celowo. Niejednokrotnie skutkują retronychią i koniecznością usunięcia paznokcia. Gojenie jest wydłużone w czasie i częstsze są wizyty w gabinecie na zmiany opatrunków.



Fot. Rozejście brzegów rany, retronychia na skutek uderzenia przed ściągnięciem szwów, martwica, zalegający w ranie włóknik

W naszej opinii, pacjenci z łuszcycowym zapaleniem stawów czy dną moczanową są pacjentami o podwyższonym ryzyku powikłań pozabiegowych. Już na wstępie przeprowadzamy obszerny wywiad i dopasowujemy środki do gojenia oraz leki wspomagające. Każde powikłanie uczy nas jak istotna jest uważność i ścisły kontakt z pacjentem. Jest to priorytet do prawidłowego prowadzenia okołozabiegowego.

ZIOŁA W PODOLOGII - 10 ZIÓŁ, KTÓRYCH MOC MUSISZ POZNAĆ!



O niezwyklej terapeutycznej mocy substancji roślinnych ludzkość przekonała się już wieki temu. Ludzie używali olejków eterycznych do wielu różnych celów, wśród których działania terapeutyczne były najważniejsze. Medyczne teksty indyjskiej Ayurwedy zawierają informacje o stosowaniu aromatycznych esencji w wielu zabiegach. A zapisy z Dalekiego Wschodu świadczą, że destylarnie wytwarzające esencje aromatyczne funkcjonowały już 5000 lat temu.

Olejki eteryczne ceniono w kulturach antycznych Dalekiego i Środkowego Wschodu, korzystali z nich też Grecy i Rzymianie. Mierząca się z problemem bezsenności Kleopatra napełniała poduszki płatkami róż, co zapewniało jej dobry sen i piękne marzenia senne. Hipokrates, ojciec medycyny, zalecał stosowanie olejków do masażu i kąpeli. Lawendy w postaci kulek używano już w średniowieczu do odpędzania moli. Mijały lata, kolejne epoki przynosiły nowe rozwiązania, nowe technologie, w tym technologie pozyskiwania esencji roślinnych. Rozwijający się również przemysł chemiczny powoli wypierał wiedzę i doświadczenia ówczesnej farmacji.

W ostatnich latach mocno zauważalny jest jednak trend powrotu do natury, wzrasta zainteresowanie tym, co naturalne i czyste. A tym właśnie charakteryzują się aromaterapeutyczne olejki czy wyciągi roślinne - wysoce skuteczne w leczeniu i profilaktyce zdrowotnej, nie dające przy tym efektów ubocznych.



**OLEJEK
ROZMARYNOWY**

Jednym z najcenniejszych surowców zielarskich jest **olejek rozmarynowy**, pozyskiwany z rozmarynu (*Rosmarinus officinalis* L.), wiecznie zielonego krzewu rosnącego wzdłuż Morza Śródziemnego i obszarów subhimalajskich. Swoją nazwę zawdzięcza łacińskiemu słowom „ros” (rosa) i „marinus” (morze), co oznacza „morska rosa”. Starożytni Grecy, Rzymianie, Hebrajczycy i Egipcjanie uważali go za święty olejek. Stosowano go również w medycynie ludowej jako czynnik o działaniu przeciwskurczowym, przeciwbólowym, jako środek pomagający zwalczać depresję, migreny, bezsenność oraz pomagający radzić sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Był składnikiem pierwszych na świecie perfum – słynnej Wody Królowej Węgier. To właśnie tę wodę królowa Węgier Elżbieta uznawała za źródło energii



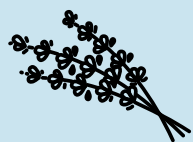
dr inż. Elwira Jakubowska

Absolwentka Wydziału Chemicznego Politechniki Gdańskiej. Doktor nauk technicznych technologii chemicznej.

Obecnie pracownik Wyższej Szkoły Zdrowia w Gdańsku na kierunku Kosmetologia, gdzie przybliża studentom zagadnienia z zakresu aromaterapii, a kiedyś także surowców naturalnych, sensoryki i środków zapachowych.

Z pasją oddaje się też pracy nauczyciela chemii.

i sił, które nie opuszczały jej do późnej starości. Olejek rozmarynowy wykazuje właściwości antyseptyczne, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne i przeciwutleniające. Pobudza, pomaga zwalczyć apatię. Stosuje się go przy zatrzymywaniu płynów, cellulitis i żyłkach. Jako środek przeciwbólowy wykorzystywany jest przy bólach głowy, mięśniowych, artretycznych.



**OLEJEK
LAWENDOWY**

Stosowane od stuleci do produkcji perfum, pachnidel i wód kolońskich kwiaty **lawendy wąskolistnej** (*Lavandula angustifolia*), są surowcem do produkcji szeroko stosowanego w aromaterapii i kosmetyce **olejku lawendowego**. Ten działający niezwykle prozdrowotnie olejek eteryczny, składa się głównie z linalolu, geraniolu i cyneolu, ale zawiera również garbniki, antocyjany, fitosterole i sole mineralne. Wykazuje działanie odświeżające, uspokajające, działa antyseptycznie, wygładzająco i tonizująco. Zalecany do skóry trądzikowej, do leczenia liszaju, oparzeń słonecznych, grzybic, owrzodzeń czy stanów zapalnych. Przyspiesza gojenie się ran oraz nie pozostawia blizn, o czym na własnej skórze przekonał się francuski chemik Rene Gattefosse, wielki fascynat esencji zapachowych. To właśnie on, zanurzysz oparzoną dłoń w lawendowej esencji zauważył, że rana szybko się zagoiła, nie pozostawiając przy tym żadnych blizn. Olejek lawendowy oddziałuje na ukrwienie skóry, pobudza jej metabolizm i poprawia odżywienie.



OLEJEK Z DRZEWA HERBACIANEGO

Pozyskiwany z gałązek i liści drzewa herbacianego (*Melaleuca internifolia*) **olejek herbaciany**, jest uznawany za najbardziej bakteriobójczy ze wszystkich preparatów stosowanych w aromaterapii. Właściwość tę zawdzięcza on swojemu składowi - aż 90% stanowią bowiem mono- i seskwiterpeny, alkohole terpentynowe i związki fenolowe. Olejek herbaciany cechuje się również silnym działaniem wirusobójczym, antygrzybiczym i przeciwzapalnym. Stymuluje także układ odpornościowy. Daje dobre efekty przy zwalczaniu brodawek i kurczaków.



OLEJEK OREGANO

Działaniem bakteriobójczym charakteryzuje się również **olejek oregano**. Właściwość tę zawdzięcza obecności w jego składzie terpenów takich jak tymol czy karwakrol. Ponadto działa przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, a ostatnie badania wykazały, że pozyskiwane z oregano olejki eteryczne są również silnymi środkami przeciwutleniającymi, przeciwzapalnymi, przeciw cukrzycowymi i przeciwnowotworowymi.



OLEJEK EUKALIPTUSOWY

Olejek eukaliptusowy otrzymuje się z liści i końców gałązek drzewa eukaliptusowego (*Eucalyptus globulus*), rosnącego głównie w Australii. Charakteryzuje się działaniem przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. Stosowany głównie w preparatach zwalczających wszelkiego rodzaju infekcje górnych dróg oddechowych, ale również przy stanach zapalnych skóry. Właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe sprawiają, że olejek eukaliptusowy świetnie sprawdza się przy bólach reumatycznych i artretycznych. Świetnie sprawdza się również przy masażu zmęczonych mięśni. Wzmacnia również system immunologiczny. Ma działanie rozgrzewające, znieczulające i kojące. Pomaga zwalczać grzybicę stóp.



OLEJEK TUJOWY

Olejek żywotnikowy (tujowy) został po raz pierwszy wykorzystany jako środek leczniczy w XVI wieku. Wtedy to rdzenni Indianie w Kanadzie z sukcesem zastosowali go w leczeniu osłabienia spowodowanego szkorbutem. Olejek tujowy pozyskiwany jest ze świeżych liści, gałązek i kory drzewka *Thuja occidentalis*. Jego główne składniki to tujon, fenchon oraz kamfora. Ze względu na zawartość tujonu, należy stosować go z należytą ostrożnością. Niemniej jednak, stosowany zgodnie z zaleceniami, daje efekty jako środek przeciwdrobnoustrojowy, przeciwutleniający i przeciwwirusowy. Pomaga w walce z brodawkami i kurczakami na dłoniach i stopach. Wykorzystywany do masażu, pozwala zwalczyć bóle mięśniowe i kostno-stawowe.



JASKÓŁCZE ZIELE

Jaskółcze ziele (glistnik) jest pospolicie występującą w Polsce rośliną, którą stosowano już w starożytności do usuwania brodawek skórnych. Właściwości jaskółczego ziele są wynikiem działania zawartych w nim alkaloidów. Spośród około 20 zidentyfikowanych, największe znaczenie ma chelidonina. Ma ona działanie rozkurczowe, mocz- i żółciopędne oraz zmniejszające niektóre rodzaje bólu, np. menstruacyjne. Ponadto w ziele glistnika występują flawonoidy, kwasy organiczne, nieznaczne ilości olejków eterycznych oraz sole mineralne. Glistnik działa także bakteriobójczo, grzybobójczo i pierwotniakobójczo. Obiecujące wydają się być również wyniki badań nad antynowotworowym działaniem ekstraktu z glistnika.



EKSTRAKT Z ARNIKI

Ekstrakt z arniki górskiej (*Arnica montana*), a dokładnie z suszonych kwiatów tej rośliny należącej do rodziny astrowatych, od wieków stosuje się w tradycyjnej medycynie homeopatycznej. Arnika zawiera aż 150 różnych substancji o działaniu terapeutycznym. Są to przede wszystkim laktony seskwiterpenowe, a wśród nich helenalina o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Wymienić należy tu również flawonoidy i polisacharydy, które chronią naczynia krwionośne. Arnikę można więc z powodzeniem stosować do leczenia krwaków, wybroczyn czy obrzęków oraz do zwalczania bólu mięśni, ścięgien i więzadeł. Inne składniki arniki to olejki eteryczne, garbniki, karotenoidy, diterpeny, alkaloidy pirolizydynowe, kwasy fenolowe czy lignany. Szeroko zakrojone badania nad zdrowotnymi właściwościami arniki dowiodły, iż poza wymienionymi działa ona także przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność oraz przyspiesza gojenie się skóry.



EKSTRAKT Z KASZTANOWCA

Kasztanowiec zwyczajny (*Aesculus hippocastanum L.*), pochodzący z Grecji, Azji Mniejszej oraz Iranu, w Polsce ma charakter przede wszystkim dekoracyjny. Dzięki bogatemu składowi jest jednak powszechnie stosowany w lecznictwie i kosmetyce. Ekstrakty z kasztanowca zawierają między innymi escynę - mieszaninę saponin terpenowych oraz flawonoidy i pochodne kumaryny, które uszczelniają naczynia krwionośne, obniżają ich kruchość, podnoszą odporność i przywracają elastyczność. Poprawiają krążenie, ukrwienie skóry, zapobiegają zastojom żylnym. Ekstrakty z kasztanowca działają przeciwbakteryjnie, wykazują działanie przeciwzapalne oraz łagodnie ściągające. Preparaty lecznicze z ekstraktem z kasztanowca to głównie produkty przeciwobrzękowe i przeciwżylakowe. W kosmetyce wykorzystywany ze względu na jego właściwości przeciwstarzeniowe, nawilżające, zmiękczające skórę oraz zmniejszające jej przekrwienie.



OLEJ KONOPNY

Olej konopny pozyskiwany z *Cannabis sativa L.* od kilku już lat cieszy się niezmiennym zainteresowaniem i popularnością. Jest on niezwykle bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (kwas linolowy, kwas α -linolowy, kwas oleinowy). Kwas linolowy i α -linolowy klasyfikowane są również jako kwasy odpowiednio omega-6 i omega-3. Co niezwykle ważne, występują one w oleju konopnym w idealnej proporcji 3:1 (omega-6 do omega-3), co pozwala zoptymalizować biodostępność i wchłanianie składników odżywczych. Obecność tych kwasów sprawia, że wykazuje dobre efekty przy leczeniu i pielęgnacji skóry atopowej, łuszczycowej i w szczególności trądzikowej. Zmniejsza przebarwienia i uszkodzenia skóry spowodowane promieniowaniem UV. Wykazuje działanie nawilżające i przeciwstarzeniowe, nie jest komedogenny. Zawarte w oleju konopnym karotenoidy, zwłaszcza β -karoten, luteina i zeaksantyna wykazują właściwości przeciwutleniające, nawilżające i regenerujące skórę. Obecność tokoferoli i fitosteroli nadaje mu właściwości przeciwutleniające i przeciwstarzeniowe, a chlorofilu - przeciwbakteryjne i wspomagające gojenie się ran. Działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne to także efekt obecności w składzie oleju konopnego flawonoidów.



OLIWA OZONOWANA

Oliwa z oliwek znana jest przede wszystkim ze swoich właściwości odżywczych. Oprócz wysokiej zawartości składników odżywczych oliwa z oliwek znana jest również ze swoich właściwości kosmetycznych i terapeutycznych. Dowiedziono, że oliwa świetnie nadaje się do skóry suchej, starzejącej się i wrażliwej. **Ozon** z kolei to odmiana alotropowa tlenu. Badania potwierdziły skuteczność ozonu w leczeniu ran, jego właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze, pierwotniakobójcze, wirusostatyczne. Ozon aktywuje metabolizm czerwonych krwinek, pobudza system odpornościowy, aktywuje antyoksydanty.

Ozonowana oliwa z oliwek łączy właściwości ozonu z właściwościami oliwy z oliwek, co daje połączenie o potencjalnie wysokiej efektywności terapeutycznej. Skład oliwy z oliwek umożliwia ponadto stabilizację wysoce reaktywnej cząsteczki ozonu, jest więc ona odpowiednim dla niego nośnikiem. Zastosowanie oliwy ozonowanej w formułacjach kosmetycznych zapewnia czystość mikrobiologiczną produktu. Charakteryzuje ją także specyficzny, naturalny zapach, nie ma więc konieczności wprowadzania do preparatów dodatkowych substancji zapachowych.



ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ PODOLOGA



Praca podologa jest zajęciem bezpiecznym tylko pod warunkiem stosowania odpowiednich środków ochrony indywidualnej. Należy zdawać sobie sprawę, że podolog podczas swojej codziennej praktyki gabinetowej bez odpowiedniej ochrony byłby narażony na zagrożenia związane z licznymi drobnoustrojami i zanieczyszczeniami. Podstawowymi środkami ochrony indywidualnej (ŚOI) podologa są:

- odzież robocza
- zarekawki jednorazowe
- czepek
- obuwie robocze
- rękawiczki jednorazowe
- okulary i /lub przyłbica
- półmaska przeciwpyłowa

Dodatkowo do ŚOI na stanowisku podologa zalicza się także urządzenia, narzędzia i inne elementy ochronne wyposażenia gabinetu, które między innymi mają na celu bezpośrednią ochronę zdrowia specjalisty. Należą do nich przede wszystkim:

- frezarka podologiczna z pochłaniaczem pyłu lub natryskiem
- lampa bakteriobójcza i urządzenie ozonujące powietrze w gabinecie
- narzędzie do bezpiecznego ściągania ostrzy
- okulary ochronne przed światłem LED UV.

Podobnie jak gabinet podologiczny już z samego wyglądu jest bliższy gabinetowi stricte zabiegowemu niż kosmetycznemu - tak i odzież, w której pracuje podolog wzorowana powinna być na ubiorze lekarzy, a nie kosmetyków. Dlaczego? Ponieważ odzież robocza osób pracujących w salonach kosmetycznych, owszem ma też na celu chronić przed ewentualnymi zabrudzeniami, ale przede wszystkim ma nadawać im schludny, estetyczny i po prostu ładny wygląd. Odzież robocza podologa ma też być bez względu na estetyczność, a nie wyzywająca, ale przede wszystkim powinna chronić specjalistę przed zabrudzeniami i innymi niebezpieczeństwami związanymi ze specyfiką pracy na tym stanowisku. Nawiązując do pierwszego aspektu - warto zwrócić uwagę, aby nasz ubiór nie wywoływał niepotrzebnych emocji związanych z polem widzenia naszego klienta, który często siedzi na wysoko podniesionym fotelu podologicznym. Należy sobie zdawać sprawę, że z takiej pozycji zbyt duży dekolt podłożki staje się bardziej widoczny i „głębszy”, a ewentualna spódniczka, kiedy siedzimy nawet w lekkim rozkroku odkrywa zbyt dużo. Zatem taki ubiór - męskich



mgr Milena Skalska

Dyplomowany pedagog i podolog. Autorka wielu polskich książek i artykułów edukacyjnych z zakresu podologii. Wykładowca na sympozjach i konferencjach podologicznych.

Od 9 lat prowadzi własny gabinet podologiczny BIOMEDICA w Szczecinie oraz pracuje jako instruktor w kilku placówkach szkoleniowych w całej Polsce.

klientów może prowokować do nazbyt śmiałych uwag i zachowań, a damską część może po prostu „razić”, a tym samym postrzeganie nas, jako profesjonalistki jest trudniejsze. Zbyt duży dekolt w odzieży podologa jest też po prostu bardzo niepraktyczny, może bowiem nie ochronić nas przed wpadnięciem pod fartuch kawałków obcinanych paznokci naszych klientów, ale także wszelkich innych zabrudzeń związanych ze specyfiką pracy podologa. Zatem im mniejszy dekolt, tym dla nas samych bezpieczniej.

Kolejnym aspektem naszego ubioru roboczego są rękawy bluzy. Rękawy nie powinny być krótkie, ale też nie zbyt długie. Krótkie rękawki nie chronią naszych przedramion przed zabrudzeniami podczas pracy, ale w tym wypadku można używać tzw. zarekawków. Są to jednorazowe, foliowe rękawki zakończone z obu stron gumkami utrzymującymi je w odpowiednim miejscu, które chronią przedramiona przed oprószeniem i zabrudzeniem podczas zabiegu. Najlepiej jednak, aby bluza podologa miała raczej wąskie rękawy ok $\frac{3}{4}$, które z jednej strony ochronią nasze przedramiona, a z drugiej strony nie będą zbyt długie i nie będą się moczyć przy częstym na tym stanowisku myciu i dezynfekcji rąk.

Jeśli chodzi o dół naszego uniformu jest on niezbędny. Podolog nie może pracować w spodniach, w których przyszedł do pracy i potem, po pracy w nich wracać do domu. Nasza praca jest związana z wieloma zabrudzeniami nie tylko w postaci między innymi pyłów, cieczy, ale także drobnoustrojów, które nie powinny opuszczać naszego gabinetu. Zatem odzież ochronna podologa obejmuje zarówno górę naszego ubioru (bluza z małym dekoltem, najlepiej nie rozpinana, z rękawami $\frac{3}{4}$), jak i dół (najlepiej w postaci długich spodni). Dobrze jest też zwró-

cić uwagę, iż właśnie ze względu na zabrudzenia lepiej w tym zawodzie sprawdzają się uniformy w jaśniejszych kolorach, niż te bardzo ciemne, na których widać każdy pył.

Podolog z powyższych powodów nie powinien też pracować w rozpuszczanych włosach. Długie włosy powinny być związane i najlepiej ukryte pod czepkiem. Czepki mogą być materiałowe, wielokrotnego użytku, jak i te jednorazowe - choć te drugie są po prostu bardzo nieatrakcyjne, zwłaszcza dla nas kobiet. Odegię dopelnia odpowiednio obuwię gabinetowe. Najlepiej jak jest całkowicie zmywalne, czyli takie, które możemy umyć w wodzie i zdezynfekować - w gabinetach podologicznych jest to bardzo praktyczne. Oczywiście powinno być stabilne, wygodne i bezpieczne, ale to na co jeszcze chcę zwrócić uwagę - to noszenie skarpetek. Zwłaszcza w obuwiu typu crocsy lub innych, w których jakakolwiek część naszych stóp jest odsłonięta. Podolog powinien chronić swoje stopy przed drobnoustrojami opadającymi na podłogę wraz z elementami naskórka i paznokci swoich klientów. Brak skarpetek naraża stopy podologa na zakażenia grzybicze i bakteryjne.

Podolog nie pracuje gołymi rękoma. Każdy zabieg zaczyna się od włożenia rękawiczek jednorazowych. Jest to jeden z najważniejszych elementów ochrony indywidualnej podologa. Rękawiczki muszą nie uczulać (dlatego unikamy rękawiczek lateksowych), nie być za luźne, ani za ciasne (jedno i drugie utrudnia pracę) i jak sama nazwa mówi są jednorazowe - czyli jeden klient = przynajmniej jedna para rękawiczek. Rękawiczki chronią nasze dłonie przed zabrudzeniami oraz przed wszelkimi zakażeniami. Należy je umiejętnie zakładać i prawidłowo zdejmować po każdym zabiegu. Najlepiej sprawdzają się rękawiczki nitrylowe bezpudrowe, dostępne w wielu kolorach i rozmiarach. Podobnie jak odpowiednio mały dekolt w bluzie chroni podologa przed niechcym dostaniem się za białę kawałka obcinanego paznokcia - tak samo przed wpadnięciem takiego kawałka do oka - chronią nas okulary ochronne i/ lub przyłbica. Okulary ochronne lub przyłbica powinny towarzyszyć nam zawsze przy skracaniu paznokci. Paznokcie naszych klientów bardzo często są grube i twarde. Podczas skracania nie sposób jest kontrolować ich odpryskiwanie w różne strony - należy zatem po prostu zabezpieczyć oczy okularami ochronnymi lub właśnie przyłbicą. Przyłbica jest też niezbędnym elementem ochrony indywidualnej podologa przy zabiegach z użyciem frezarki, ale na mokro - kiedy najczęściej pochłaniacz w urządzeniu jest wyłączony i części usuwanego naskórka unoszą się wokół twarzy podologa. Przed pyłami i drobnoustrojami chroni nas także maska przeciwpyłowa, którą podolog powinien zakładać przed rozpoczęciem każdego zabiegu podologicznego. Stosowanie masek przeciwpyłowych (najlepiej 3 warstwowych) towarzyszyło naszemu zawodowi zawsze - a więc i przed - i po pandemii koronawirusa. Jak też wspominałam do ŚOI w gabinecie podologicznym należą także urządzenia, narzędzia i inne elementy ochronne wyposażenia gabinetu mające na celu bezpośred-

nią ochronę zdrowia specjalisty. Takich urządzeń jest wiele, ale do najważniejszych należy frezarka z pochłaniaczem pyłu lub natryskiem. Urządzenie, którym podolog pracuje najczęściej - praktycznie przy każdym zabiegu. Pochłaniacz pyłu zapobiega rozprzestrzenianiu się pyłu związanego z ofrezowywanym naskórkiem i paznokciami. Dzięki niemu większość tego materiału jest zasysana przez pochłaniacz. We frezarkach z natryskiem - wydobywająca się z rączki frezarki rozproszona woda osiada na tym pyłe, który pod jej ciężarem opada na podłogę. Praca na frezarkach pozbawionych pochłaniacza lub natrysku zanieczyszcza powietrze, którym oddycha podolog oraz jego klient. Pył dostaje się nie tylko do nosa i ust, ale także do oczu, uszu i może doprowadzić do zakażeń grzybiczych i bakteryjnych. Ponadto osadza się na wszystkich innych powierzchniach w gabinecie.

Do oczyszczenia z patogenów wszelkich powierzchni w gabinecie oraz samego powietrza służy także lampa bakteriobójcza i urządzenie ozonujące powietrze w gabinecie. O ile nasz klient oddycha powietrzem w gabinecie tylko przez jakiś czas - to sam podolog przebywający w pracy minimum kilka godzin - musi dbać o to, aby to powietrze, którym oddycha i wszelkie powierzchnie użytkowe były systematycznie oczyszczane.

Kolejnym, dla mnie bardzo ważnym elementem ŚOI podolga jest narzędzie do bezpiecznego zdejmowania ostrzy. To „mały przyjaciel podologa” - pozwala na bezdotykowe, szybkie i bardzo bezpieczne zdejmowanie (a czasami i zakładanie) ostrzy skalpeli i dłut na trzymaki, czyli rączki do wygodnej pracy tymi ostrzami. Wielokrotnie widziałam i często słyszałam, o przypadkach skaleczeń podologów podczas zwłaszcza zdejmowania ostrzy z trzymaków po zabiegu. Takie skaleczenia są tym bardziej niebezpieczne, że ostrza były już użyte na stopach klienta często borykającego się z różnymi chorobami skórnymi, ogólnoustrojowymi i wirusowymi. Posługiwanie się narzędziem do bezpiecznego zdejmowania ostrzy chroni podologa przed niebezpieczeństwem skaleczenia i jego konsekwencjami.

Ostatnim, bardzo ważnym elementem z tej grupy są okulary chroniące przed promieniami lampy LED UV. Obecnie większość podologów pracuje z klamrami aplikowanymi na paznokcie stóp za pomocą bondów i kompozytów stomatologicznych, które wymagają utwardzania lampą LED o długości fali 468 nanometrów. Jest to światło bardzo szkodliwe dla ludzkiego oka - niszczy rogówkę oraz działa bardzo destrukcyjnie na plamkę żółtą w oku. Pomarańczowe okulary ochronne używane podczas pracy chronią oczy podologa. Jeśli klient przygląda się naszej pracy powinien bezwzględnie zostać również wyposażony w takie okulary. Środki ochrony indywidualnej podologa są bardzo ważne. Pozwalają na bezpieczną pracę i zachowanie zdrowia na długie lata, a do emerytury...daleko. Warto więc o nich pamiętać i dbać o siebie.

PHARM FOOT



reCONSTRUCTOR

ESTETYCZNA I BEZPIECZNA
REKONSTRUKCJA PAZNOKCI



PRZED ZABIEGIEM



PO ZABIEGU

Rekonstrukcja wykonana przez specjalistę ds. podologii mgr. Milenę Skalską, metodą kombinowaną przy użyciu protezy płaskiej oraz masy reCONSTRUCTOR

PRZEROST PŁYTKI PAZNOKCIOWEJ. PAZNOKIEĆ JAK "BARANI RÓG".

Szponowatość paznokci (onychoęryphosis) jest zaburzeniem wzrostu płytki paznokcia, które charakteryzuje się jej pogrubieniem z towarzyszącym nadmiernym rogowaceniem, wydłużeniem i zwiększoną krzywizną. Płytkę przybiera barwę brunatnożółtą lub ciemnobrunatną. Często wygląd paznokci zmienionych opisywany jest jako „barani róg” lub „muszla ostrygi”.

Jako bezpośrednią przyczynę onychoęryfozy wskazuje się przewlekłe uszkodzenia mechaniczne macierzy paznokcia, jednakże powodów występowania zmiany przerostowej jest więcej i zaliczamy do nich:

- długotrwały ucisk w zbyt dopasowanym, wąskim obuwiu;
- urazy mechaniczne;
- zaburzenia troficzne;
- zaburzenia krążenia żylnego;
- predyspozycje genetyczne;
- zaburzona biomechanika stopy.

Płytkę paznokcia początkowo rośnie ku górze, a następnie odchyła się w bok w kierunku pozostałych palców. Najczęściej problemem dotknięty jest paznokieć dużego palca, w rzadkich przypadkach zajęte mogą być małe płytki paznokciowe. Zmiany przerostowe płytki paznokciowej najczęściej dotyczą osób w podeszłym wieku, ale są one spotykane również u ludzi młodych. Szponowatość płytek paznokci powoduje ból i trudności z poruszaniem się, a w skrajnych przypadkach uniemożliwia noszenie obuwia.

Przed rozpoczęciem procesu terapeutycznego konieczne jest ustalenie przyczyn, gdyż postępowanie terapeutyczne polega przede wszystkim na ich zminimalizowaniu.



mgr inż. Beata Karcz

Dyplomowany podolog i ortopodolog

Instruktor marki Pharm Foot, Szkoleniowiec,

Właścicielka gabinetu ortopedologicznego Centrum Zdrowej Stopy w Szczecinie,

Wykładowca w Collegium Medycznym „Medica” na kierunku Podolog.



W przypadku podejrzenia nadkażenia bakteryjnego, grzybiczego lub wirusowego, gdy kolor płytki paznokcia w obrębie odwarstwienia zmienia się na: żółty, zielony, brązowy lub szary, należy pobrać materiał do badania mykologicznego/bakteriologicznego przed przystąpieniem do procedury zabiegowej.

PROCEDURA ZABIEGOWA



KROK 1. PRZYGOTOWANIE

Spryskanie preparatem SEPTI STARTER całej powierzchni stopy w celu oczyszczenia, odświeżenia i zdezynfekowania skóry pacjenta.



KROK 2. ZMIĘKCZENIE PRZEROŚNIĘTEJ PŁYTKI I PAZNOKCIA

W celu rozmiękczenia twardej, mocno zrogowaciałej płytki paznokciowej wykonuje się opatrunek z preparatem o działaniu zmiękczającym z wykorzystaniem:

- żelu alkaicznego Keratosis ex Terminator
- folii stretch (szerokość 10 cm)



Preparat należy zaaplikować punktowo, bezpośrednio na płytkę paznokcia i wykonać okluzję z folii.

Czy wiesz, że... Działanie preparatów alkaicznych, czyli takich które zawierają w swoim składzie m.in. wodorotlenek potasu opiera się na rozrywaniu połączeń desmosomalnych, w warstwie rogowej naskórka. Dzięki temu są bardzo bezpieczne w stosowaniu.



KROK 5. OCZYSZCZENIE ŁOŻYSKA

Masy rogowe, które zebrały się na łożysku oraz w wałach paznokciowych należy usunąć za pomocą sondy podologicznej.

Aplikujemy 1 kroplę preparatu Point Softener na odsłonięte łożysko w celu rozmiękczenia zrogowaceń pozostających bezpośrednio na łożysku. Po minucie dokładnie zmywamy preparat Point Softener przy pomocy preparatu Septi Starter. Tak przygotowane łożysko doczyszczamy frezem różyczka i wygładzamy frezem diamentowym - kulka.



KROK 6. APLIKACJA PRODUKTU PIELĘGNACYJNEGO

Aplikujemy preparat Silver Booster na oczyszczone łożysko, wały paznokciowe i płytkę paznokcia wmasowując go delikatnie.

Czy wiesz, że... Preparat Silver Booster w swoim składzie posiada aż 8 unikalnych ekstraktów z roślin i ziół. Wykazuje działanie antybakteryjne i antymikrobowe, jednocześnie nawilża i łagodzi podrażnienia.



KROK 3. SKRÓCENIE PRZEROŚNIĘTEJ PŁYTKI PAZNOKCIA

Przy pomocy cęgów lub tarczy diamentowej należy ostrożnie odciąć część paznokcia oddzieloną od łożyska.

KROK 4. SCIEŃCZENIE PŁYTKI PAZNOKCIA

Pozostałą część płytki paznokcia (przytwierdzoną do łożyska) należy scięć przy pomocy frezu z węglika spiekane w celu przywrócenia jej naturalnej grubości. Krawędź wolnego brzeżu oraz cała powierzchnia płytki powinna zostać oszlifowana przy pomocy frezu diamentowego - walec z zaokrąglonymi krawędziami.



ZALECENIA DOMOWE

Codziennie (2 x dziennie) wmasowywanie w łożysko, wały paznokciowe i wał proksymalny preparatu Collaĝen Power.



Najlepsze efekty terapeutyczne przynosi aplikacja preparatu z jednoczesnym wmasowywaniem go przy pomocy szczoteczki do zębów (twardej lub średniotwardej).

Wizyty kontrolne w celu doczyszczenia płytki paznokciowej i łożyska powinny odbywać się co 3-4 tygodnie.



Czy wiesz, że... Preparat na bazie kolagenu działa regenerująco, antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo, odżywczo i nawilżająco natomiast masaż przy pomocy szczoteczki pobudzi łożysko do regeneracji oraz pozwoli na bieżące usuwanie zrogowaceń.

KERATOLITYKI W PODOLOGII, CZYLI CO PODOLOG POWINIEN WIEDZIEĆ O FIZJOLOGII NASKÓRKA



Angelika Głębocka

Podolog z wieloletnim doświadczeniem, doktor nauk chemicznych, instruktor marki PHARM FOOT. Obecnie spełnia się zawodowo jako mobilny podolog. Szczególną uwagę zwraca na składniki preparatów, mechanizmy ich działania i wpływ na skórę.

BUDOWA NASKÓRKA

Zrozumienie działania preparatów zmiękczających wymaga zagłębienia się w budowę i fizjologię naskórka. Z podologicznego punktu widzenia najważniejszą jego warstwą jest warstwa rogową, która stanowi swego rodzaju barierę, uniemożliwiającą wnikanie w głębsze warstwy niepożądanych substancji z zewnątrz. Komórki budujące tę warstwę nazywamy korneocytami, są one bogate w keratynę – włókniste, nierozpuszczalne w wodzie białko, które jest niezwykle mocne i zapewnia wysoką odporność na czynniki fizyczne. Warstwa rogową przypomina swoją budową ceglany mur, w którym korneocyty stanowią cegły, a zaprawą je spajającą są lipidy (tłuszcze).

Każda komórka naskórka rozpoczyna swoje życie w warstwie podstawnej. To właśnie tutaj następuje podział komórek, który odbywa się pod kontrolą bardzo złożonego systemu biochemicznego. Następnie uruchomiony zostaje szereg reakcji, m.in. synteza keratyny oraz synteza lipidów, mających na celu wytworzenie odpornej warstwy rogowej.

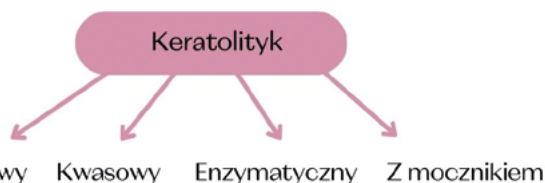
Podolog musi zdawać sobie sprawę, że naskórek jest tkanką bardzo aktywną, zarówno anatomicznie, jak i metabolicznie. Zmiany zachodzące w warstwie rogowej powodują wysyłanie sygnałów do warstwy podstawnej w celu określenia pożądanego tempa wytwarzania komórek. Dlatego właśnie stały ucisk wywierany miejscowo na skórę podeszwy stopy powoduje wytworzenie większej liczby komórek, które utworzą grubszą warstwę rogową, ukazującą się jako np. modzel lub odcisk. Podobny mechanizm możemy zaobserwować po nieumiejętnym pedicure frezarkowym, gdzie czynnikiem pobudzającym tworzenie komórek będzie przegrzanie skóry.

Na utrzymanie właściwej bariery skórnej wpływa również pH. Skóra stóp posiada ok. 1000 gruczołów potowych na cm², które wpływają na utrzymanie kwaśnego pH - od 4 do 6, natomiast głębsze warstwy na-

skórka i skóra właściwa utrzymują pH bliskie neutralności. Jest to bardzo istotne ze względu na preparaty nakładane powierzchniowo.

Jak widać naskórek posiada szereg mechanizmów ochronnych, w jaki sposób możemy więc skutecznie i bezpiecznie usunąć zrogowacenia, modzeli czy odciski? Z pomocą przychodzi tu substancje zwane keratolitykami. Słowo „keratolityk” pochodzi od połączenia słów keratyna oraz greckiego słowa liza, które oznacza rozpad, możemy więc zdefiniować keratolityki jako substancje rozpuszczające keratynę, co z kolei prowadzi do zmiękczenia naskórka.

RODZAJE KERATOLITYKÓW



Rodzaje keratolityków

Zasadowe, czyli alkaliczne

Do tej grupy zaliczamy wodorotlenki, tj. wodorotlenek potasu. Ze względu na dużą reaktywność ich dopuszczalne stężenie jest ściśle regulowane rozporządzeniem komisji UE. Działanie zasad powoduje rozzerwanie wiązań peptydowych keratyny, co skutkuje spadkiem wytrzymałości tego białka. W ofercie PHARM FOOT keratolityk ten znajduje się w żelu KERATOSIS exTERMINATOR. Znakomicie poradzi on sobie ze zmiękczeniem bardzo grubych hiperkeratoz.

Z mocznikiem

Mocznik jest substancją stosowaną bardzo często w produktach do pielęgnacji stóp. Jego działanie zależy ściśle od stężenia. W niskich stężeniach (2-10%) ma działanie nawilżające i wspierające barierę naskórkową, zmniejsza transepidermalną utratę wody oraz wiąże wodę w warstwie rogowej. Natomiast w stężeniach powyżej 25% mocznik rozrywa wiązania wodorowe w keratynie oraz wywołuje zmiany konformacyjne, powodując denaturację struktury białek, dzięki czemu dochodzi do zmiękczenia naskórka. Tak wysokie stężenie mocznika znajdziemy w pianie ANTI CALLUS MASTER, która jest idealna do pracy w tzw. aktywnej pianie, punktowym fluidzie POINT SOFTENER oraz w sprayu LIQUID SCALPEL.



Działanie mocznika w zależności od stężenia

Z enzymami

Korneocyty w warstwie rogowej połączone są korneodesmosomami, które ulegają zniszczeniu pod wpływem działania enzymów proteolitycznych - dochodzi do zaniku połączeń między komórkami. Tak zapoczątkowuje się naturalny proces złuszczenia naskórka. Jednak w przypadku stóp, gdzie często dochodzi do nadmiernego nagromadzenia się komórek rogowych, działanie enzymów jest utrudnione i złuszczenie staje się mniej wydajne. Preparaty zawierające w składzie enzymy, np. papainę, naśladują działanie enzymów proteolitycznych występujących w naskórku. Ich działanie ogranicza się do warstwy rogowej, dzięki czemu są uznawane za bardzo łagodne i bezpieczne.

Kwasowe

Działanie keratolityczne kwasów polega na zmniejszeniu przylegania korneocytów, przez co następnie zmniejsza się stabilność międzykomórkowej macierzy lipidowej. Dzięki temu w niskich stężeniach kwasy będą zwiększały przenikanie innych substancji. W ofercie PHARM FOOT znajdują się dwa produkty, które w swoim składzie zawierają kwasy AHA i BHA, spray LIQUID SCALPEL oraz żel KERATOSIS exTERMINATOR. Stężenie kwasów w tych preparatach nie przekracza 2%, dzięki czemu mogą być bezpiecznie stosowane nawet u diabetyków.

Jak działają preparaty, które zawierają wyższe stężenie kwasów? Niskie pH produktu oraz wysokie

Preparat keratolityczny	Atrybuty
KERATOSIS exTERMINATOR	Wygodna forma niespływającego żelu Doskonale sprawdzi się w pracy z frezarką Idealny do przygotowania przymoczek
LIQUID SCALPEL	Dedykowany do pracy skalpelem oraz dłutem Forma sprayu pozwala na wielokrotną aplikację Wyróżnia się bardzo szybkim działaniem
ANTI CALLUS MASTER	Piana nie splywa z miejsca aplikacji Polecana do pracy skalpelem oraz frezarką w aktywnej pianie Dodatkowo posiada działanie antygrzybicze
POINT SOFTENER	Fluid do punkowego zmiękczenia odcisków Wspiera profilaktykę antybakteryjną i antygrzybiczą

Charakterystyka preparatów keratolitycznych PHARM FOOT

stężenie pomaga cząsteczkom kwasu na dotarcie do głębszych warstw naskórka, co prowadzi do uszkodzeń keratynocytów. Dochodzi do silnego stresu komórkowego, który w przypadku skóry stóp potęgowany jest poprzez czynniki zewnętrzne, tj. ucisk w trakcie chodu. Komórki naskórka wytwarzają cytokiny zapalne, powodując niekompletny podział keratynocytów. To przyspiesza narastanie komórek, czyniąc warstwę rogową biochemicznie i strukturalnie upośledzoną, m.in. poprzez nieprawidłowe wytworzenie warstwy lipidowej. Dlatego w pielęgnacji stóp powinniśmy wystrzegać się produktów kwasowych o niskim pH oraz edukować naszych klientów o szkodliwości używania tak popularnych skarpetek złuszczących.

Bogata oferta preparatów o działaniu keratolitycznym pozwala każdemu specjalście na dobranie odpowiedniego produktu do konkretnego problemu, co w połączeniu z odpowiednią techniką pracy pozwala osiągnąć efekt terapeutyczny, który pozytywnie wpłynie na fizjologię naskórka oraz komfort klienta. Wszystkie produkty PHARM FOOT przeszły szereg badań laboratoryjnych oraz testy aplikacyjne, dające gwarancję bezpieczeństwa i wysokiej skuteczności.

Składniki o działaniu keratolitycznym	Preparat PHARM FOOT
Wodorotlenek potasu	KERATOSIS exTERMINATOR
Mocznik > 25%	LIQUID SCALPEL ANTI CALLUS MASTER POINT SOFTENER
Kwasy AHA i BHA	LIQUID SCALPEL KERATOSIS exTERMINATOR

Składniki o działaniu keratolitycznym w preparatach PHARM FOOT

MASAŻ STÓP W PODOLOGII

- jedna ze sfer, w którą należy się szczególnie zaangażować podczas zabiegu podologicznego. Masaż stóp ma działanie prozdrowotne nie tylko dla nóg, ale również dla całego organizmu.

W mojej praktyce podologicznej masaż stóp stanowi nieodłączną część podstawowego zabiegu podologicznego. Oczywiście techniki zabiegu są ściśle dobrane do indywidualnych predyspozycji i cech stóp. O tym jaki rodzaj masażu wykonam, jak długo będzie trwał i jakich produktów użyję, oceniam po wstępnych oględzinach nóg i przeprowadzonym szczegółowym wywiadzie podologicznym. Dzięki temu wiem z jakimi problemami boryka się pacjent, jakie przyjmuje leki, oraz w jakiej kondycji znajdują się jego stopy.

Mimo, że masaż stóp to istotny element, to jako specjalista podolog oraz doświadczona fizjoterapeutka zdarza się, że jestem zmuszona odmówić wykonania masażu ze względu na stan zdrowia pacjenta - tj. choroby żyłkowej podudzia, w przypadku chorób nowotworowych, stanach zapalnych skóry, przy zagrożonej ciąży u kobiet. Przeciwwskazaniem są również zmiany skórne na stopach (grzybicze, bakteryjne, wirusowe), świeże rany oraz stany po zabiegach chirurgicznych. Jeżeli pacjent nie posiada wyżej wymienionych chorób, można wykorzystać wszystkie techniki masażu. Moim wyborem jest najczęściej masaż relaksacyjny. Masaż ten polecany jest osobom żyjącym w stresie, pracującym w pozycji stojącej, osobom z nadwagą, uprawiającym sport, przeciążonych treningami z zaburzeniami statyki ciała. Podczas wykonywania zabiegu podologicznego warto też omówić pozytywne właściwości masażu. Masaż stóp pozytywnie oddziałuje na zdrowie oraz stan psychiczny, poprawia krążenie, skutecznie zwalcza opuchliznę stóp, działa przeciwbólowo, niweluje bóle głowy i migreny, pomaga w łagodzeniu dolegliwości związanych z płaskostopiem, skutecznie rozluźnia napięcia rozciągna podszewowe.

Główną zasadą w masażu stóp jest jego sposób wykonywania, który jest zgodny z kierunkiem przepływu krwi. Każdy ruch wykonuje się dosercowo wzdłuż włókien mięśniowych, naczyń krwionośnych oraz limfatycznych. Techniki wykonywane podczas zabiegu to głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, uciskanie oraz oklepywanie. Zwracam szczególną uwagę, aby moje dłonie podczas masażu ściśle



Marta Miziołek mgr fizjoterapii

lic. kosmetolog, spec. podolog

Właścicielka gabinetu podologicznego w Koszalinie w Centrum Medycznym BIM-med. Dzięki wielokierunkowemu wykształceniu mogę szerzej spojrzeć na schorzenia stóp. Przynoszenie ulgi pacjentom udowadnia mi, że w życiu zawodowym obrałam odpowiedni kierunek. W mojej pracy staram się udowodnić jak ważne w naszym codziennym życiu są stopy, jak ogromny wpływ mają na cały nasz organizm. Satysfakcję z pracy przynosi mi każda zakończona terapia.

przylegały do stóp pacjenta, a ruchy były wykonywane precyzyjnie i intensywnie. Przed rozpoczęciem masażu warto wykonać krótką gimnastykę stóp, a następnie masowaniu poddaje się część grzbietową, palce, część podszewową oraz podudzie. Masaż stóp wpływa na skórę, zakończenia nerwowe, tkankę łączną, mięśnie, układ krążenia oraz układ kostno-stawowy. Osobiście szczególną uwagę przywiązuję do wyrównania napięcia pomiędzy zginaczami a prostownikami, które często mają inny zakres w jednej i drugiej stopie. Czas masażu oraz intensywność dobieram w zależności od wieku, płci, budowy ciała, jakości i rodzaju naskórka, a przede wszystkim stanu zdrowia właściciela stóp. Przy pracy w obrębie stopy, stawu skokowego oraz podudzia, wdrażam techniki aktywnego rozluźniania, masaż mięśniowo powięziowy oraz delikatne mobilizacje. Preparaty, na których wykonuję masaż, są zależne od tego z jakim rodzajem naskórka mam do czynienia. Są to preparaty profesjonalne, zazwyczaj o działaniu leczniczym. Odpowiednie dobranie preparatów do potrzeb skóry na stopach ma ogromne znaczenie w momencie wykonania masażu oraz wpływ na komfort stóp po zakończeniu wizyty. Niejednokrotnie masaż pomógł mi w niwelowaniu problemów związanych z nieprawidłową amortyzacją stóp i korygowaniu postawy ciała.

Zachęcam do pogłębiania wiedzy w zakresie masażu stóp nie tylko klasycznego, ale również obszernej wiedzy w zakresie refleksoterapii, dzięki którym można poszerzyć zakres swoich usług w gabinetach podologicznych. Z pewnością przyciągnie to do gabinetu wiele nowych stóp, które są spragnione terapii i przyjemnego masażu.

Do wykonania masażu stóp w swoim gabinecie wykorzystuję masło Pharm Foot z nowej serii SPA & RITUAL. Idealnie sprawdza się do takiego zabiegu, a dodatkowo ma cudowny zapach bergamotki i grejpfruta, dzięki czemu pozwala moim pacjentom się zrelaksować. Drugim elementem zestawu jest cukrowy peeling z dodatkiem masła shea. Ten produkt świetnie sprawdzi się jako kontynuacja pielęgnacji w warunkach domowych.

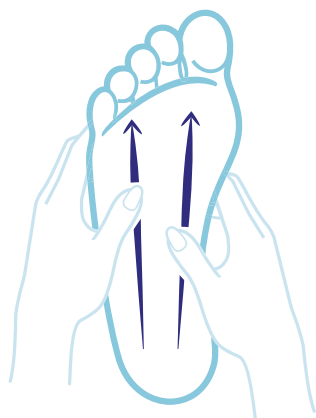
PROCEDURA ZABIEGOWA MASAŻU STÓP



KROK 1

GŁASKANIE

- strony podeszwowej i grzbietowej obejmując dłońmi całą stopę.



KROK 2

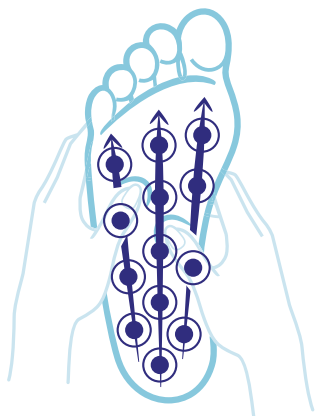
ROZCIERANIE

- kciukami, kolistymi ruchami, rozpoczynając od kości piętowej w kierunku paliczków.



KROK 3

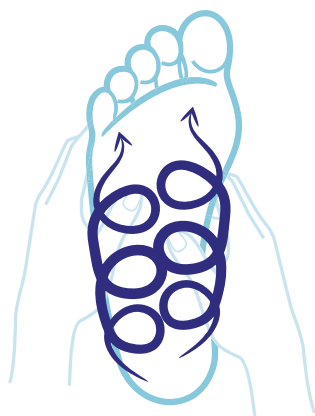
UCISKI - na stronie podeszwowej, wykonane wzdłuż rozciągnięta podeszwowego w stronę paliczków. W trzech pasmach: część zewnętrzną, środkową i wewnętrzną stopy.



KROK 4

UGNIATANIE

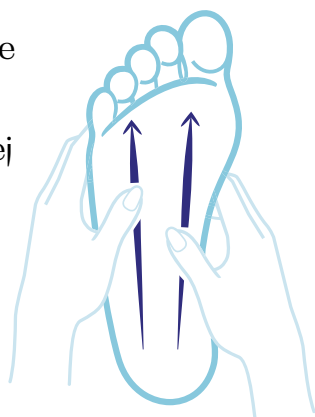
- chwyt paliczkami dłoni, ruchy faliste w kierunku palców po stronie zewnętrznej i wewnętrznej stopy.



KROK 5

OKLEPYWANIE

- delikatne, naprzemienne oklepywanie paliczkami dłoni strony podeszwowej i grzbietowej.



PHARM FOOT



SPA RITUAL PARADISE TOUCH



Rajski rytuał SPA dla ciała, dłoni i stóp

ANNA KOZIUTO - PODODISC - INNOWACYJNA TECHNIKA PEDICURE NA MIARĘ XXI WIEKU

CZYM JEST PODODISC?

Pododisc to frez o kształcie płaskiego talerza z czterema wypustkami w kształcie łezek. Taka konstrukcja frezu pozwala na cyrkulację powietrza dzięki czemu frez nie ma tendencji do przegrzewania skóry nawet podczas pracy na bardzo wysokich obrotach. Oczywiście może tak się zdarzyć. Dzieje się tak jednak tylko i wyłącznie wtedy gdy mamy złą technikę pracy. Frezy te są wykonane z wysokiej jakości stali nierdzewnej. Ich dużą zaletą jest jakość wykonania i fakt, że swobodnie można je sterylizować w autoklawie. Dodatkowo ważne jest to, że frez ten jest po prostu „niezniszczalny”. Narzędzie to charakteryzuje przede wszystkim duża staranność wykonania. Cały frez jest wypolerowany wraz z krawędziami tak aby zniwelować ryzyko uszkodzenia skóry klienta. Występują w 4 różnych rozmiarach średnic, z których każde ma inne zastosowanie. Frezy mają dwie długości trzonek, tak aby pasowały do każdej frezarki (zarówno podologicznej jak również zwykłej frezarki).

Artykuł	Nazwa	Materiał części roboczej	Kształt części roboczej	Średnica części roboczej, mm	Długość trzonełka, mm	Nakładki wymienne (artykuł)
POSet-10/ POSet-10	Tarcza do pedicure PODODISC EXPERT XS w zestawie z nakładką wymienną, zam. 180, 5 szt. (10 mm)	metal	płaska	10	37 / 27	PDF, PDFS, PDFB
POSet-15/ POSet-15	Tarcza do pedicure u PODODISC EXPERT S w zestawie z nakładką wymienną, zam. 180, 5 szt. (15 mm)	metal	płaska	15	37 / 27	PDF, PDFS, PDFB
POSet-20/ POSet-20	Tarcza do pedicure PODODISC EXPERT M w zestawie z nakładką wymienną, zam. 180, 5 szt. (20 mm)	metal	płaska	20	37 / 27	PDF, PDFS, PDFB
POSet-25/ POSet-25	Tarcza do pedicure PODODISC EXPERT L w zestawie z nakładką wymienną, zam. 180, 5 szt. (25 mm)	metal	płaska	25	37 / 27	PDF, PDFS, PDFB

Rozmiary tarczy PODODISC

Jeśli chodzi o nakładki na frezy są to materiały najwyższej jakości:

- Wysokiej jakości materiał ścierny -nie kruszy się podczas pracy, zapewnia wysoką jakość opracowania stóp.
- Bardzo mocny klej. Możliwość opracowania podeszwy nawet po użyciu keratolityka bez zapychania się frezu.



Anna Koziuto

Absolwentka Kosmetologii.
Specjalista Podolog,
Instruktor w zakresie pedicure estetycznego oraz specjalistycznego.
Główny instruktor ds. Pododysk dla firmy Staleks.
17 lat doświadczenia w branży.
Na co dzień prowadzi szkolenia w Krakowie.

Nakładki są kilka milimetrów węższe od średnicy frezu dzięki czemu mamy pewność, że krawędzi frezu nie będą naruszały struktury naskórka.



Fot. Nakładki na pododisc o różnych gradacjach.

ODWIEDZAM GABINETY KOSMETYCZNE I PODOLOGICZNE W CAŁEJ POLSCE I HASŁO “PODODISC!” NADAL NIE JEST ZNANE PRZEZ WIELU SPECJALISTÓW. PRACUJĄ ONI Z TRADYCYJNYMI KAPTURKAMI DO PEDICURE. JAKA JEST RÓŻNICA POMIĘDZY TYMI DWOMA SYSTEMAMI ŚCIERNYMI? A MOŻE JEST ICH KILKA?

Wiesz co to prawda i ciągle zastanawiam się dlaczego? Nie rozumiem tego absolutnie, ale myślę, że wynika to z takiej obawy przed nieznanym. Poza tym tak naprawdę pododisc jest jeszcze mało znanym frezem. Nie jest o nim jeszcze szczególnie głośno. W 2022 roku miałam okazję przeszkolić ponad 200 osób z zakresu pracy tarczą podologiczną i każdy z moich kursantów do dzisiaj korzysta ze zdobytej wiedzy w swojej pracy. Szkoliłam zarówno stylistki paznokci jak również podologów. Budzi to moją ogromną nadzieję, że idziemy w pedicure w dobrym

kierunku i porzucamy utarte od lat schematy. Możliwości tego frezu są ogromne, a jego potencjał jak na razie wykorzystywany jest w minimalnym stopniu. Jeśli chodzi natomiast o różnice w pracy pomiędzy pododisc, a klasycznym kapturkiem to przede wszystkim sposób pracy oraz geometria tych frezów znacząco się różnią co ma wpływ na jakość opracowanej skóry. Kapturkami poprzez geometrię tego frezu pracujemy w taki sposób, że delikatnie „zadzieramy” warstwę rogową niezależnie od tego, czy pracujemy na tzw. „zakładkę”, czy okrągłymi ruchami. Dodatkowo praca na wysokich obrotach kapturkiem będzie prowadziła do przegrzewania się skóry co z kolei negatywnie wpływa na cały proces proliferacji naskórka pobudzając go do wzmożonej pracy. Pododisc natomiast dzięki swojej geometrii pozwala na pracę przy użyciu wysokich obrotów bez uczucia ciepła na skórze. Możemy swobodnie pracować na obrotach 20-25 tysięcy. Dzięki specjalnej trajektorii ruchu tarczy, usuwa on zrogowaciały naskórek bez pozostawiania nawet najmniejszych płatków, „zadziorków” na skórze. Efekty pedicure utrzymują się dzięki temu o wiele dłużej u klientów. Nie wspomnę już o polerowaniu skóry, która jest kluczowym elementem w pedicure, a nie jest praktykowana w Polsce. Też również nie jestem w stanie zrozumieć.

Wiesz co mnie strasznie dziwi? Skupiamy się na pa-



Fot. Polerki.

znokciach, ładnym malowaniu. Dbamy i pielęgnujemy odpowiednio skórę na twarzy. Nawet na dłoniach, a od lat stopy opracowujemy według tych samych, utartych schematów. Jeśli nie jesteśmy w stanie pomagać swoim klientom, rozwiązywać ich problemów to oni tylko okazjonalnie będą korzystać z pedicure. Z innej znowu strony nie rozumiem dlaczego wielu podologów nie przywiązuje wagi do ładnego malowania paznokci. Często słyszę odpowiedź, że oni nie są od tego, że ich klienci przychodzą z innymi problemami i nie zależy im na ładnych paznokciach. Myślę, że to błędne myślenie. Każdej kobiecie zależy na ładnych paznokciach. Dzisiaj żyjemy w takich czasach, że na szczęście kobiety coraz częściej zwracają uwagę na wygląd swoich stóp. Są bardziej świadomym klientem. Uważam, że to bardzo dobry kierunek. Wracając do tematu. Koszt eksploatacji pododiscu jest również zdecydowanie na plus. Być może jednorazowy zakup samego pododiscu jest wyższy ok. 60 zł, jednak koszt nakładki to ok. 0,40 groszy. W porównaniu z kapturkiem, którego koszt wynosi 3,50 zł ta różnica jest kolosalna.

FANTASTYCZNIE! SAM ELEMENT EKONOMICZNY, MYŚLĘ, ŻE JEST PRZEKONYWUJĄCY, NATOMIAST CO Z BEZPIECZEŃSTWEM? CZY MOŻEMY TO NARZĘDZIE STERYLIZOWAĆ?

Jak najbardziej. Jak wspominałam pododisc wykonany jest z wysokiej jakości stali nierdzewnej i można go sterylizować bez obawy, że ulegnie on zniszczeniu. Jest odporny zarówno na wszelkiego rodzaju środki do dezynfekcji jak również wysokie temperatury.

TERAZ MNIE USPOKOIŁAŚ, MYŚLĘ, ŻE NASZYCH CZYTELNIKÓW TAKŻE. A POWIEDZ MI, CZY TAKA TECHNIKA JEST UNIWERSALNA, I MOŻEMY UŻYWAĆ PODODISCU DO KAŻDEGO RODZAJU SKÓRY KLIENTÓW, TAKŻE U DIABETYKÓW?

Pododisc zwiększa potencjał wykonywanego pedicure przy użyciu nakładek ściernych. Jego kształt oraz forma pracy bardzo „lubi się ze skórą”. O ile sam frez można zastosować w większości przypadków to jednak technika pracy nim będzie różna w zależności od warunków klienta. Nie wystarczy nam jedna technika pracy tarczą podologiczną. Jest ich kilka i stosujemy je w zależności od potrzeby skóry. To tak jak nie ma jednego kremu do stóp dla wszystkich. Podczas szkoleń zawsze staram się zmusić do myślenia swoich kursantów. Analizować potrzeby płynące z potrzeb i warunków klienta. Odpowiednio dobierać technikę, gradację frezów oraz zastosować odpowiednie preparaty. Nie idę na łatwiznę. Jeśli chodzi o przeciwwskazanie do pracy pododisc to są to choroby w przypadku, których zastosowanie jakiegokolwiek rodzaju narzędzia rotacyjnego nie może mieć miejsca.

CZY PRACĘ PODODISCU WYKONUJESZ NA MOKRO CZY NA SUCHO?

Pracę tarczą podologiczną wykonuje zarówno na mokro jak również na sucho. Wszystko będzie zależało od tego z jaką skórą na podeszwie stopy będą miała do czynienia i jakie zmiany będą na niej obecne. Inaczej będziemy pracować w przypadku skóry suchej, pękającej. Inaczej w przypadku hiperkeratozy, a jeszcze inaczej kiedy mamy do czynienia z hiperhydrozą. W każdym z tych przypadków inaczej przygotowujemy stopę do opracowania jak również odpowiednio dobieramy gradację nakładek tak aby nie naruszyć bariery ochronnej skóry. To niezwykle istotne żeby nie przekraczać granic, które skóra sama nam wytycza w przeciwnym razie będziemy obserwować wzmożoną pracę naskórka.

TARCZA PODOLOGICZNA WYSTĘPUJE W KILKU ROZMIARACH. JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ TO W PRACY?

Tak. Pododisc występuje dokładnie w 4 rozmiarach od 10 mm do 25 mm. Osobiście w swojej praktyce wykorzystuję do pracy 3 rozmiary od 10 do 20 mm. Tarcza "L" o średnicy 25 mm dosyć mocno obciąża frezarkę. W tym wypadku to, że frez jest duży wcale nie oznacza, że przyspieszymy swoją pracę. Wręcz odwrotnie. Myślę, że to ważne ponieważ szkoda uszkodzić sobie frezarkę, która jak wiemy nie należy do najtańszych urządzeń. Rozmiar frezu dobieramy tak naprawdę do tego co chcemy zrobić i co opracować na podeszwie. Podczas moich szkoleń posługujemy się frezami w rozmiarach XS, S oraz M. W dużym skrócie mogę powiedzieć, że np rozmiar "S" stosujemy na przodostopiu, a "M" na obręczy piętowej.



Fot. Efekty pracy tarczą podologiczną przez kursantkę podczas szkolenia MasterPedi, w Krakowie.

CZĘSTO SŁYSZĘ, ŻE PRACA TARCZĄ PODOLOGICZNĄ SZKODZI SKÓRZE. SKĄD MOŻE WYNIKAĆ TAKIE PRZEKONANIE?

Ja również słyszę takie opinie, zwłaszcza w gronie podologów. Dlaczego? Myślę, że wynika to z utartych schematów pracy i wyobrażeniu na temat pracy tym frezem, a nie ze znajomości techniki pracy. Większość kojarzy pracę tym frezem jako kręcenie kółek na powierzchni skóry. Pracując w ten sposób jak najbardziej zaburzymy naturalną barierę ochronną skóry poprzez naruszenie struktury warstwy rogowej co będzie wpływać na zwiększenie TEWL, a tym samym zauważalna będzie szybsza i zwiększona suchość na podeszwie. Odpowiednia technika będzie natomiast działała odwrotnie. Tutaj wszystko zależy od tego jak pracujesz. Myślę, że za bardzo skupiamy się na chęci samego opracowania stopy do "pełnej gładkości", a za mało pochylamy się nad warunkami jakie ma skóra.

CZY PODODISC JEST DEDYKOWANY DO PRACY Z KONKRETNymi FREZARKAMI NP. BEZ POCHŁANIACZA?

Tarczą podologiczną możemy pracować każdą frezarką. Musimy tylko przy wyborze frezu zwrócić uwagę na długość trzonka. W przypadku frezarek podologicznych potrzebujemy wydłużony trzonek. Frezy o długości 37 mm. W przypadku małych frezarek długość trzonka nie będzie miała większego znaczenia.

MOŻE ZAPYTAĆ PRZEWROTNIE ;) JAK TWOI KLIENTI OCENIAJĄ EFEKT POZABIEGOWY Z UŻYCIEM PODODISCU? CZY ICH ZDANIEM EFEKT GŁADKIEJ SKÓRY UTRZYMUJE SIĘ DŁUŻEJ?

Moji klienci kochają pododisc za to jakie daje efekty. Ich skóra bardzo dobrze się zachowuje. Efekt samego pedicure utrzymuje się znacznie dłużej. Dzięki odpowiedniej pracy poprawia się elastyczność naskórka, zmniejsza suchość oraz ilość nadmiernej warstwy rogowej. To na nich od samego początku pracy tym frezem testowałam różne techniki i sposoby pracy. Przez lata obserwowałam jaki wpływ na wygląd skóry ma dobór odpowiedniej techniki pracy. Uważam, że niezwykle istotne w pracy ze stopami jest świadomość tego jakie przemiany następują w skórze, w naskórku, aby odpowiednio pracować ze skórą, ale również dobierać do niej odpowiednie preparaty. Często osoby wykonujące pedicure stosują np. preparaty keratolityczne nie zdając sobie nawet sprawy z tego jaki wpływ mają one na skórę. Jak ten produkt pracuje na skórze. Potem sięgają po tarki, frezy i opracowują naskórek. Trochę to przerażające bo w pierwszej kolejności powinniśmy się zastanowić co my tak naprawdę chcemy zrobić, co osiągnąć, a dopiero potem powinniśmy dobierać produkty jak również sposób pracy. Pododisc przy odpowiednim schemacie pracy powoduje, że skóra naszych klientów o wiele lepiej wygląda z upływem czasu. Z wizyty na wizytę obserwujemy poprawę jakości naskórka. Oczywiście to nie będzie w 100 % zasługa samego frezu, ale również pielęgnacji i innych czynników. Jednak zdecydowanie klient będzie widział różnice. Już dzisiaj wielu klientów poszukuje usługi z użyciem pododiscu i nie chcą mieć pedicure wykonanego inaczej. Nie ukrywam, że ta zmiana bardzo mnie cieszy. Z Anną Koziuto rozmawiał Mateusz Gurbisz
Koordynator Sprzedaży i Promocji PHARM FOOT.



Fot. Efekt pracy „przed” i „po” kursantki podczas szkolenia PediSpecjalista, w Krakowie.

INNOWACYJNY I BIEZPIECZNY PEDICURE Z PODODISC



JONOFOREZA - NIEZASTĄPIONE NARZĘDZIE W WALCE Z NADPOTLIWOŚCIĄ

Gdy ok 10 lat temu zaczynałem poznawać i badać temat nadpotliwości, absolutnie nie sądziłem, że połączenie wody i prądu może przynieść cokolwiek korzystnego. Lata leczą i od tamtej pory stale rośnie zainteresowanie jonoforezą, rosną też jej możliwości. Rozwój technologiczny przyzwyczaił nas do wygody, do tego, że urządzenia „myślą” za nas, tak samo jest w przypadku jonoforezy. Producenci dokładają starań by urządzenia nas wyręczały oraz miały szerszy zakres działań. Zanim o wszystkim opowiem z perspektywy swojego doświadczenia oraz doświadczeń jakie wpływają do mnie od moich kursantów i pacjentów, musimy zacząć od małego początku jakim jest sama definicja problemu czyli hyperhydroza.

HYPERHYDROZA

Tak w świecie medycyny nazywany jest problem z nadmiernie wydzielanym z naszego organizmu potem. Dla jasności, ponieważ trafiają do mnie różne przypadki. Nie chodzi o potliwość definiowaną wysiłkiem, czy też wysokimi temperaturami, ponieważ proces termoregulacji jest niezbędny do funkcjonowania. Styczność z chorobą mamy wówczas, gdy gruczoły ekrynowe i apokrynowe nadmiernie wydzielają pot mimo braku konieczności. Reakcja gruczołu odbywa się przez połączenie nerwowe, te z kolei mogą odbierać bodźce różnego typu:

- emocje,
- hormony,
- choroby współistniejące,
- aktywności fizyczne.

Problem nadmiernej potliwości dotyka miliony ludzi na całym świecie. Na dzień dzisiejszy szacuje się, że jest to ok. 5 % populacji. Niestety, duża część tych osób z powodu braku świadomości lub braku wiedzy przez specjalistów nigdy nie doświadczy terapii i nie uwolni się od objawów. Zdarza się też, że bagatelizujemy problem



spec. ds. podologii **Dawid Tomaszewski**

Od 6 lat jest właścicielem i podologiem w gabinecie podologicznym w Głogowie. Współzałożyciel hurtowni podologicznej i sieci gabinetów partnerskich Podolog24. Licencjonowany szkoleniowiec Hidrex, od 2019 roku przeszkolił blisko 200 specjalistów z zakresu wykorzystania urządzeń do jonoforezy w gabinecie, zarówno w formule stacjonarnej jak i online.

tłumacząc go genetyką – oj, ile razy ja to słyszałem „W naszej rodzinie i mama i dziadek to mieli, nie ma potrzeby się tym przejmować, to u nas normalne”. Normalne w tym wypadku może być jedynie dziedziczenie podobnych problemów chorobowych, dzisiaj są na to rozwiązania. Nadmierna potliwość to zazwyczaj zły sygnał i może stanowić o poważnym problemie wewnątrz naszego organizmu, dlatego tak ważne jest by odpowiednio przeprowadzać wywiad z osobą, której problem dotyczy. Dzięki temu, łatwiej nam będzie o dobór rozwiązania. Na szczęście dziś rynek w Polsce jest bogato zaopatrzony zarówno w preparaty jak i urządzenia do terapii nadpotliwości. Jednym z nich, który tutaj poruszę jest słynna już jonoforeza. Pierwsze sprecyzowane urządzenia na rynku europejskim do nadpotliwości pojawiły się w 1983r., badania natomiast mają początek już w roku 1940r. Z zabiegu jonoforezy zwykle korzystają weterani nadmiernej potliwości, osoby które mają już doświadczenie w samodzielnym zwalczaniu tej przypadłości, ostatecznie szukające silniejszego leczenia. Najnowsze statystyki pokazują, że właściwie przeprowadzona terapia, to 91% skuteczności i 81% redukcji nadmiernej potliwości co w odczuciu daje niemal kompletnie suche obszary po zabiegach. Nie bez przyczyny piszę o właściwie przeprowadzonej terapii, spe-

cialista obsługujący urządzenie powinien zaklasyfikować pacjenta do zabiegu określając nadpotliwość wtórną lub pierwotną. Oczywiście sukces nie może mieć miejsca bez gotowego do systematycznych zabiegów pacjenta 😊.

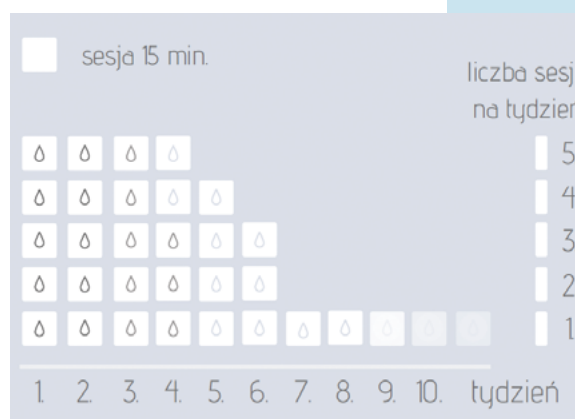


Fot. Zestaw HIDREX do wykonania zabiegu jonoforezy.

Jonoforeza to urządzenie medyczne, które przepuszcza prąd elektryczny (galwaniczny) za pośrednictwem wody przez głębsze warstwy skóry. Najnowsze modele mają do zaoferowania nie tylko regulację dawki V (wartość prądu) czy czasu, można również ustawiać wartość prądu pulsacyjnego by robić większe przerwy w dostarczaniu prądu lub uruchamiać automatyczną polaryzację by w połowie zabiegu zmieniały się bieguny plus na minus i odwrotnie. Dodatkowo, producenci zaopatrują je w zabezpieczenia przeciwprzepięciowe, czujniki wilgoci w głębszych warstwach skóry, czujniki płaszczyzny na jakiej pracują oraz czujniki poziomu wody. Dlatego, gdy urządzenie funkcjonuje niezgodnie z naszymi ustawieniami, bądź nie uruchamia się w ogóle, wiedz, że coś się dzieje i trzeba to sprawdzić.

W naszych gabinetach sieci Podolog24 opracowaliśmy metodę, dzięki której bezpiecznie rozpoczynamy zabiegi od tzw. dawki startowej, po czym sukcesywnie zwiększamy ją przy każdej następnej wizycie, nie doprowadzając do bolesności. To, że w pierwszych 5 min zabiegu nie odczuwamy działania, nie oznacza, że

w ostatnich 3 min nie będą one wyczuwalne aż nadto. Terapia ma być delikatnym mrowieniem, nie torturą. Zabieg ten nie ma żadnych poważnych ani znaczących skutków ubocznych, jeśli przestrzegamy zaleceń. Mimo iż wśród innych terapii widnieje ona jako mało inwazyjna, ma swoje przeciwwskazania, którymi są między innymi ciąża, choroby serca, epilepsja, wszczepiony kardiowerter lub defibrylator, neuropatia i polineuropatia, poważny implant metalowy na ścieżce przepływu prądu np. w stawie. Producent podaje, że pacjenci, których skóra posiada zadrapania, nacięcia, przerwania, rany, może przed zabiegiem zostać pokryta wazeliną w celach zabezpieczenia, lecz wazelina nie jest nośnikiem prądu. Naszą propozycją jest wygojenie tych miejsc przed zabiegiem, nie trwa to długo, a zwiększamy prawdopodobieństwo pełnego zakresu działania terapii. Musimy pamiętać, aby przed rozpoczęciem terapii zdjąć biżuterię. Ryzyko wystąpienia skutków ubocznych jest małe, lecz jeśli mamy już z nimi do czynienia są to zazwyczaj lekkie mrowienia, pieczenia, krótkie podrażnienia skóry (zaczerwienienia) lub rumień. Wszystkie te objawy należy leczyć kremem z 0,5% hydrokortyzonem. Ważne jest by woda, której używamy do zabiegów nie była pozbawiona minerałów, nie używamy wody zdemineralizowanej lub destylowanej. W większości lokalizacji geograficznych woda z kranu jest średnio nasycona minerałami i jest to najlepszy materiał do pracy. Bywa też tak, że woda jest zbyt „miękka”, aby mogła działać jonoforeza - nie zawiera wielu minerałów ani elektrolitów (małe cząsteczki, które pomagają prądowi elektrycznemu przemieszczać się przez wodę i do głębszych warstw skóry). Pomocne może być dodanie około łyżeczki sody oczyszczonej do wanierek z wodą.



Fot. Poziom redukcji nadpotliwości w odniesieniu do liczby przeprowadzonych zabiegów.

Dziś mówimy o jonoforezie jako urządzeniu do zwalczania nadpotliwości. Nie zapominajmy jednak, że ma ono szerokie spektrum działania. Podczas zabiegu dochodzi do:

- poprawy krążenia przez rozszerzenie naczyń krwionośnych,
- przyspieszenia usuwania zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii,
- intensyfikacji oddychania oraz natlenowania komórek,
- obniżenia pobudliwości nerwowej w miejscu terapii,
- wzmożenia procesu regeneracji ustroju.

Kolejną zaletą zabiegu jest możliwość wprowadzania za pomocą prądu przez nieuszkodzoną skórę, jonów leków ulegających dysocjacji elektrolitycznej w wodzie. Do tego typu zabiegu stosuje się prąd gąłwaniczny, przebieg impulsowy jednokierunkowy niskiej lub średniej częstotliwości. Jeśli jonoforeza z użyciem zwykłej wody z kranu lub wody z kranu z sodą oczyszczoną nie daje pożądanego suchości skóry, do tacek z wodą można dodać lek na receptę na nadmierną potliwość, taki jak środek antycholinergiczny (np. glikopirolan). W tym celu należy rozgnieść tradycyjną doustną tabletkę leku antycholinergicznego i rozpuścić w wanience z wodą. Istnieje możliwość nabycia tabletek które ulegają niemal natychmiastowemu rozproszeniu w kontakcie z wilgocią. Pamiętaj, aby przyjmować dawki suchymi rękami, ponieważ tabletki szybko się rozpadną pod wpływem wilgoci. Blistry umożliwiają otwarcie dawki i wrzucenie jej do tacek do jonoforezy.

Jako uzupełnienie terapii gabinetowej możemy zaoferować pacjentowi preparaty wykazujące działanie dezodorujące, przeciwgrzybicze i przeciwmikrobowe do codziennego stosowania w warunkach domowych. Substancjami czynnymi najczęściej stosowanymi w tego typu preparatach są związki glinu (działające obkurczająco na gruczoły potowe), mikrorebrowo, imbir, geranium (o działaniu bakteriostatycznym), klotrimazol, olejek z drzewa herbacianego, d-pentanol (wykazujące działanie przeciwgrzybicze), olejek z trawy cytrynowej, mentol (dają poczucie chłodu i odświeżenia). Bardzo ważna jest higiena stóp, częste ich mycie, dokładne osuszanie i wybieranie skarpet z naturalnych materiałów.

Spróbujmy postawić się w miejscu naszego pacjenta i zdajmy sobie sprawę z tego, jak problem nadpotliwości wpływa na życie osób dotkniętych tych schorzeniem. Pozwolę sobie przytoczyć kilkanaście pytań, które pozwolą nam poważniej traktować problem nadmiernego pocenia, ponieważ myślę, że nie zawsze potrafimy zobaczyć sobie sytuację naszych pacjentów.

- Ile razy dziennie myślisz lub martwisz się poceniem ?
- Ile razy dziennie zmieniasz ubrania? Kąpiesz się ?
- Jak często musisz kupować nowe ubrania lub buty ? Czy uważasz, że dokonujesz takich zakupów częściej niż inni ?
- Czy nosisz ze sobą antyperspiranty, chusteczki, ręczniki, pudry, które pomagają kontrolować pot?
- Ile minut, godzin dziennie spędzasz na radzeniu sobie z

potem ?

- Ile różnych typów środków do kontrolowania pocenia się już wypróbowałaś ?
- Czy kiedykolwiek zmieniałaś swoje plany towarzyskie z powodu nadmiernej potliwości lub strachu przed nadmierną potliwością?
- Czy nadmierna potliwość wpływa na wydajność pracy lub wybory zawodowe?
- Czy doświadczyłaś podrażnienia skóry lub infekcji z powodu nadmiernej potliwości lub prób radzenia sobie z nadmierną potliwością?
- Czy pocenie się w miejscach publicznych powoduje u Ciebie niepokój?

Choć ważne jest, aby udokumentować, w jaki sposób nadmierna potliwość wpływa na jakość życia twojego pacjenta, kluczem jest również zrozumienie, a następnie ruch naprzód w znalezieniu ulgi. Zostało jeszcze jedno pytanie, gotowi na jonoforezę?

EKSPERT RADZI



BEATA KAROÇ
INSTRUKTOR PHARM FOOT



W mojej praktyce gabinetowej jako uzupełnienie terapii nadpotliwości z wykorzystaniem jonoforezy, zalecam moim pacjentom do codziennego użycia niezawodne trio: spray z oliwą ozonowaną Ozone Guard, maskę z mikrorebrowo Silver reNovator oraz skarpetki bambusowe z jonami srebra.



Fot. PHARM FOOT- Spray OZONE GUARD z oliwą ozonowaną, maska SILVER reNOVATOR z mikrorebrowo, skarpetki bambusowe BAMBOO PROPHYLACTIC SOCKS z jonami srebra.



Najskuteczniejsze na rynku
urządzenie do terapii

nadpotliwości

- 98% sukcesu na dłoniach i stopach dzięki terapii jonoforezą Hidrex.
- Intuicyjna obsługa za pomocą aplikacji
- Szkolenie online z zastosowania Hidrex w Twoim gabinecie **gratis**



Podolog24 - oficjalny polski dystrybutor HIDREX.
Sprawdź nasz **sklep online** w nowej odsłonie.



NOWOTWORY APARATU PAZNOKCIOWEGO

APARAT PAZNOKCIOWY i jego dziesiątki odśłon wciąż stawia zagadki przed dermatologami, onkologami i podologami.

Szeroka wiedza na temat dysfunkcji paznokcia i znajomość podstaw medycyny holistycznej jest kluczem diagnostyki fascynującej dziedziny, jaką jest onychologia.



Dominika Bilik

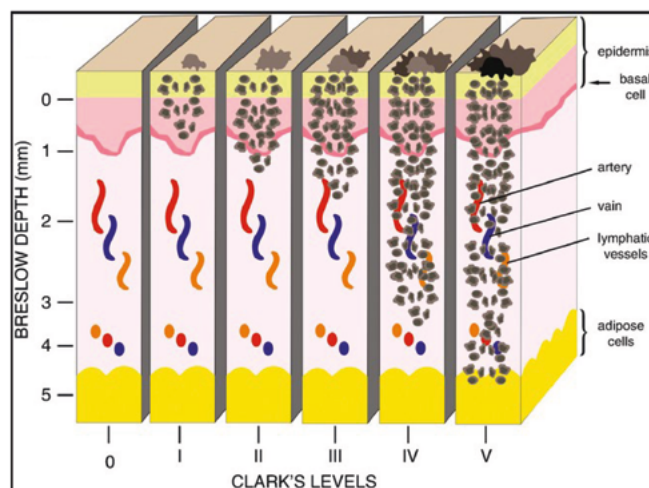
Od 13 lat właścicielka i założycielka Dolnośląskiego Centrum Zdrowej Stopy, założycielka marki PodoLogicznie, podolog, instruktor, wykładowca akademicki. Autorka kursów dla podologów i zespołów interdyscyplinarnych chirurg-podolog. Prywatnie mama, żona i psiara spędzająca wolne chwile mieszając w garach :)

W Polsce dermatologia nie skupia się na wielości chorób paznokcia a leczenie najczęściej jest nieoparte badaniami, ani znajomością wachlarza dysfunkcji aparatu paznokciowego. Standardem jest leczenie przeciwgrzybicze bez badania mikologicznego, stwierdzanie grzybicy w ewidentnej łuszczycy paznokcia czy zlecenie awulsji w przypadku zatrzymania wzrostu paznokcia z uwagi na przerost guzowatości paznokciowej. Ponadto pacjenci często lekceważą zmiany na paznokciach w błahych jednostkach chorobowych nie spodziewając się, że również zmiany nowotworowe mogą objąć aparat paznokciowy. Najbardziej znanym nowotworem okolicy paznokcia jest czerniak - NAM (nail apparatus melanoma).

MELANOMA, MELANOMA IN SITU

Jak udowadniają badania kliniczne, diagnoza NAM jest bardzo często opóźniona i związana ze złym rokowaniem: pacjent nie podejrzewa raka w tym miejscu i szuka pomocy medycznej zbyt późno. Tylko jedna trzecia pacjentów z NAM zgłasza się do gabinetu „o czasie”. Klasyfikacja patomorfologiczna według Clarka i Breslowa różni kolejno stopień naciekania poszczególnych warstw skóry jak i głębokości nacieku zmian w milimetrach. Analizując samą skalę Breslowa możemy zaobserwować skalę pięcioletniego przeżycia:

- 88% dla skali Breslowa <2,5 mm
- 40% dla skali Breslowa > 2,5 mm



Fot. Non-Melanoma Skin Cancer and Cutaneous Melanoma s.647-704 The Role of the Sentinel Lymph Node Biopsy in the Treatment of Nonmelanoma Skin Cancer and Cutaneous Melanoma.

NAM najczęściej dotyczy palucha(24%) i kciuka (18%).*

*Tan KB, Moncrieff M, Thomson JF et al. Subungual melanoma, a study of 124 cases highlighting features of early lesions, potential for histologic reports. *Am J Surg Pathol* 2007;31:1902-1911.

U kobiet w wieku około 65 lat: paznokieć palucha(53%), kciuk (31%) i mały palec (10%), *

*Cohen T, Busam KJ, Patel A et al. Nail apparatus melanoma: management consideration *Am J Surg* 2008;95:244-248.

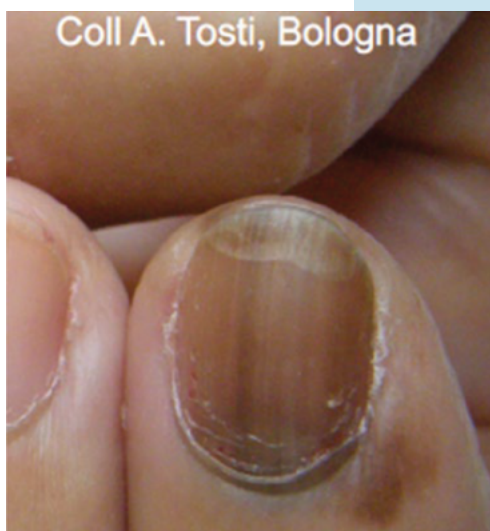
U dzieci rzadko spotykany.*

*Tosti A, Piraccini BM, Cagalli A, Haneke E. In situ melanoma of the nail unit in children: report of two cases in fair-skinned Caucasian children. *Pediatr Dermatol*. 2012;29(1):79-83.

Pierwszym objawem w 70% przypadków jest podłużna melanonychia pochodząca z macierzy paznokcia. Każde podejrzenie napięgmentowane pasmo powinno zostać zbadane i rozpoznane.

Gabinet podologiczny często jest pierwszym miejscem, w jakim Pacjent szuka pomocy, lub - przy okazji wizyty z zupełnie innym problemem specjalista zwraca uwagę na niepokojącą zmianę. Warto wiedzieć, co w szczególności powinno zwrócić naszą uwagę w przypadku NAM:

- ZMIANA NA JEDNYM PALCU u pacjenta w wieku > 50 lat
- GTN (great toenail) lub kciuk
- Przyciemnienie lub poszerzenie paznokcia
- Historia traumy (nawet niewielki uraz)
- Niewyraźne granice
- Rodzinna historia czerniaka
- Zniszczenie płytki paznokcia
- Pięgmentacja okołopaznokciowa (dodatni objaw Hutchinsona)



Fot. Na zdjęciu Antonelli Tosti widoczny dodatni objaw Hutchinsona.



Fot. Obraz wideodermatoskopowy - atrofia płytki paznokciowej z wyraźnym dodatnim objawem Hutchinsona. Zdjęcie autorstwa B. Richert.

Klasyczna melanoma kojarzy się zawsze z regularnym, wybarwionym pasmem i sugeruje pochodzenie z macierzy paznokcia. Inaczej ma się sytuacja, gdy zmiana pochodzi z łożyska - wówczas należy brać pod uwagę, że możemy mieć do czynienia z melanomą amelanotyczną - pozbawioną barwnika.

MELANOMA AMELANOTYCZNA

Czerniak amelanotyczny stanowi około 1-8% wszystkich czerniaków. Częstość występowania jest trudna do oszacowania, biorąc pod uwagę, że wiele zmian z hipopięgmentacją jest oznaczonych jako amelanotyczne. Postępujący wiek jest predysponowany - chociaż czerniak amelanotyczny stanowi znaczną część czerniaka u małych dzieci*

*Stefanaki C, Chardalias L, Soua E, Katsarou A, Stratiagos A. Paediatric melanoma. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2017; 31: 1604-15. DOI: 10.1111/jdv.14299.

Ponadto skóra wystawiona na słońce - szczególnie u osób starszych z chronicznymi fotouszkodzeniami.

Co powoduje czerniaka amelanotycznego?

Czerniak jest wywoływany przez złośliwe melanocyty. Rozwój nowotworu złośliwego w melanocytach jest spowodowany zmianami genetycznymi w DNA. Komórki czerniaka w czerniaku amelanotycznym nie mogą wytwarzać dojrzałych granulek melaniny, co skutkuje zmianami bez pięgmentu.

Aby uwzględnić brak pięgmentu, zaproponowano trzy modele.

- Czerniak amelanotyczny może być słabo zróżnicowanym podtypem typowego czerniaka.
- Czerniak amelanotyczny może być czerniakiem odróżnicowanym, który utracił swój normalny fenotyp.
- Komórki czerniaka amelanotycznego mogą zachować swoją tożsamość melanocytową, ale zyskują zdolność do tworzenia różnych fenotypów (multipotencja).

Dowolny guzek, owrzodzenie, izolowany i nienapięgmentowany czy niewyjaśniona paronychia jednego paznokcia, szczególnie z częściowym zniszczeniem płytki musi sugerować konieczność wykonania biopsji.

ROUND CELL SARCOMA, RCS

Mięsaki drobnokomórkowe są najbardziej agresywnymi nowotworami morfologicznie i klinicznie występującymi u dzieci i dorosłych, a pod pewnymi względami najbardziej podobnymi do białaczki lub chłoniaków mięsaków. Małe mięsaki okrągłokomórkowe są często

związane z translokacjami chromosomalnymi, takimi jak nowotwory hematologiczne, i są zwykle bardziej wrażliwe na chemioterapię niż inne podtypy mięsaka. Mają wysokie ryzyko śmierci, ale chemioterapia (oprócz operacji i często radioterapii) zapewnia dobry wskaźnik wyleczeń, chociaż leczenie jest często długie i intensywne.*

**SeminOncol. 2009 Aug;36(4):338-46. doi: 10.1053/j.seminoncol.2009.06.006. Small round cell sarcomas. Lessnick SL, Dei Tos AP, Sorensen PH, Dileo P, Baker LH, Ferrari S, Hall KS.*



Fot. Pacjentka 51 lat, w wywiadzie bez chorób przewlekłych. Zgłosiła się do Dolnośląskiego Centrum Zdrowej Stopy zaniepokojona nieogojącą się ziarniną mimo leczenia chirurgicznego. Skierowana dwa dni później do usunięcia zmiany. Badanie histopatologiczne wykazało RCS. Wykonano amputację paliczka dystalnego, węzły wartownicze czyste. Rokowania dobre.

RAK KOLCZYSTOKOMÓRKOWY (SQUAMOUS CELL CARCINOMA, SCC)

Rak kolczystokomórkowy najczęściej pojawia się u osób w wieku średnim i podeszłym. Cechuje się szybkim wzrostem i dużą złośliwością, wykazując skłonność do naciekania podłoża (czyli wrastania komórek raka do tkanek położonych pod guzem) i szerzenia się drogą przerzutów. Punktem wyjścia mogą być stany przedrakowe (in situ). Rozpoznanie raka kolczystokomórkowego można ustalić na podstawie obecności rozwijającego się powoli pojedynczego guza lub owrzodzenia o nacieczonej podstawie i wyniosłych brzegach. Może też być wykwitem przypominającym bliznę. Owrzodzenie i krwawienie zmiany to objawy późne, które występują w zmianach nowotworowych o znacznym zaawansowaniu.*

*za: dr dr n. med. Jolanta Maciejewska



Fot. Squamous cell carcinoma of the nail unit, July 2018, *Dermatology Practical & Conceptual* 8(3):238-244

MARJOLIN SCC, OWRZODZENIE TYPU MARJOLIN

Rak płaskonabłonkowy Marjolina (SCC) dotykający palca jest rzadki. Ze względu na podobieństwo do łagodnych przerostów (PG) często może prowadzić do błędnej diagnozy. Najczęściej powstaje w miejscu starej blizny po oparzeniu termicznym, urazie. Jednak mogą również tworzyć się ze zmian kostnych i, rzadziej, owrzodzeń żylnych, odleżyn, blizn chirurgicznych, ukąszeń zwierząt i blizn po szczepieniach. Odnotowano przypadki powstania SCC typu Marjolin w przewlekłych stanach wrastania paznokcia.*

*2017 Jun 14;2017. pii: bcr-2017-219715. doi: 10.1136/bcr-2017-219715. Marjolin's squamous cell carcinoma of the hallux following recurrent ingrown toenail infections, Abdul W, O'Neill BJ, Perera A.

Fot. Abdul W, et al. *BMJ Case Rep* 2017. doi:10.1136/bcr-2017-219715



Fot. Dr. Saurabh Singh Department of Dermatology, Venereology and Leprology, Employees' State Insurance Corporation Medical College and Hospital, NH-3, NIT, Faridabad, Haryana India, 2016

Wnioski nasuwają się same: znajomość wielości zmian, mogących obejmować aparat paznokciowy są podstawą wiedzy podologa i kosmetologa. W zaprezentowanym wyżej case report dotyczącym round cell sarcoma mamy dowód na to, że zdeterminowane działanie podologa i współpraca z chirurgiem na miejscu być może ocaliła życie pacjentki. Dlatego tak ważne jest zgłębianie wiedzy onychologicznej i aktualizowanie jej na podstawie szeroko dostępnych badań klinicznych.

PHARM FOOT



onyPLASMA

PREPARAT NA ONYCHOLIZĘ Z COLOSTRUM

do odbudowy płytki paznokcia i regeneracji łożyska



Onycholiza - przed terapią



Stan po 16 tyg. kuracji

ANNA ŻÓRAWSKA - PIEŁĘGNIARKA W ROLI PODOLOGA

JAK ZACZĘŁA SIĘ TWOJA PRZYGODA Z PODOLOGIĄ?

To jest częste pytanie od moich pacjentów i kursantek. Mogę śmiało powiedzieć, że to podologia znalazła mnie 😊 Gdy byłam stylistką paznokci i instruktorem w tym zakresie zawsze powtarzałam, że stopy to nie moja bajka. Kiedyś zapisałam się na kurs stylizacji paznokci, podczas którego był również pedicure kosmetyczny. Pomimo moich wszelkich obaw spodobał mi się i tak zaczęłam wykonywać pierwsze zabiegi na stopach. W niedługim czasie wynajęłam gabinet, w którym większością klientów były osoby 60+. Zmiany znajdujące się na ich stopach utrudniały im chodzenie, powodowały ból, a ja w tamtym czasie nie potrafiłam im pomóc i postanowiłam to zmienić. Pierwszym moim krokiem był kurs zawodowy. Do tej pory pamiętam jak zobaczyłam pracę skalpelem, tak się bałam że przez 2 dni nie wzięłam go do dłoni. Po pierwszym wykonanym zabiegu zakochałam się! I tak zaczęła się moja przygoda z kursami, szkołami, seminariami, konferencjami i ogromem przeczytanych książek i artykułów. Miałam ogromne szczęście, bo po powrocie z każdego kursu spotykałam na swojej drodze osobę z problemem, który właśnie przerabiałam. Tym samym od razu nabierałam praktykę. To szczęście pozostało ze mną do tej pory.

WIEM, ŻE ZACZĘŁAŚ STUDIA PIEŁĘGNIARSKIE. SKĄD TAKI POMYSŁ?

Nie tylko zaczęłam, ale za chwilę kończę 😊 Nie cierpię stać w miejscu, dlatego możliwość dalszego rozwoju stawiam na 1 miejscu. W tamtym momencie stanęłam przed wyborem: szkoła, albo studia. Przeanalizowałam obie możliwości i postanowiłam rozpocząć studia pielęgniarstwa. Głównym powodem był wachlarz możliwości rozwojowych po ich ukończeniu.

TO W TAKIM RAZIE, UKOŃCZONA SZKOŁA I KURSY CI NA TO NIE POZWALAŁY?

Nie, żadna szkoła ani kurs nie daje takich możliwości jak ukończenie studiów medycznych. W przypadku zawodu medycznego (a takim jest pielęgniarstwo) po



Anna Żórawska

Studentka Pielęgniarstwa, Podolog, Instruktor.

Założycielka Feet Clinic Trójmiasto.

ukończeniu studiów otrzymujesz Prawo Wykonywania Zawodu i określony jest zakres uprawnień. Dzięki temu masz dostęp do szkoleń oferowanych wyłącznie dla medyków, a także masz uprawnienia do: przerywania ciągłości naskórka, leczenie ran, kontynuowania i ordynowania leków, usuwania szwów. Prawo w naszym kraju ciągle się zmienia, a prawda jest taka, że osoby z medycznym wykształceniem będą mieli coraz większe uprawnienia.



*Fot. Z codziennej praktyki zawodowej -
Wizyta pacjenta w Feet Clinic Trójmiasto*

ZAWÓD PIEŁĘGNIARKI ZALICZANY JEST DO JEDNYCH Z NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH. CZY ŁATWO JEST UKOŃCZYĆ STUDIA?

Każdy zawód medyczny jest wymagający i niesie za sobą dużą odpowiedzialność. Jesteś odpowiedzialny nie tylko za siebie, ale również za drugiego człowieka.

Medykiem jesteś przez całą dobę, to nie jest praca 8 godzin dziennie. Gdy ktoś potrzebuje pomocy to musisz ją udzielić, inaczej czekają Cię niemiłe konsekwencje. Pielęgniarka musi mieć rozległą wiedzę odnośnie anatomii człowieka, procedur, leków, chorób. Na oddziałach szpitalnych lekarz ordynuje leki, ale to pielęgniarka sprawdza ich zgodność, dawkowanie, przygotowuje te leki i je podaje - tym samym to ona bierze za to odpowiedzialność. W przypadku wykonania pomyłki w procedurze można utracić prawo wykonywania zawodu, a nawet zostać skazanym. Studia medyczne nie należą do łatwych. Ciężko jest łączyć pracę zawodową ze studiami, ale jest to wykonalne. Studia pielęgniarstwa odbywają się w formie dziennej i zaocznej. Ale forma zaoczna nie do końca jest tym co nam przychodzi na myśl i nie zwalnia nas z niczego. Studia trwają 3 lata, w każdym tygodniu odbywają się zajęcia: w czwartek, piątek, sobotę i niedzielę. W tygodniu i w okresie wakacyjnym jako studenci odbywamy poza uczelnią bezpłatne praktyki szpitalne, których jest 1400 godzin. Także czasu wolnego pozostaje bardzo mało. W trakcie moich 3,5 letnich studiów tylko raz miałam wakacje - 1,5 miesiąca i jedynym wolnym weekendem był czas świąteczno-noworoczny.



Fot. 1 Wrastający paznokieć z patologiczną ziarniną, raną głęboką i zakażeniem bakteryjnym. Fot. 2 Efekt po wyleczeniu rany (paluch prawy).

JAK PIELĘGNIARSTWO POSZERZA TWOJE MOŻLIWOŚCI OPIEKI NAD PACJENTEM PODOLOGICZNYM?

Kiedyś pielęgniarka była uważana za personel niższego szczebla. Dzisiaj to się zmienia. Pielęgniarstwo staje się nowoczesne. Pielęgniarka jest samodzielnym zawodem, tym samym może prowadzić indywidualną praktykę pielęgniarstwa, a także bez zlecenia lekarza badać pacjentów, wystawiać i kontynuować recepty, samodzielnie leczyć rany, zlecać badania, pobrać materiał do badań diagnostycznych, podawać leki, naruszać ciągłość naskórka, czy kwalifikować i szczepić. A to tylko kilka

możliwości poszerzających pracę gabinetu podologicznego, które cały czas się zmieniają. W przyszłości również pielęgniarka ma mieć możliwość wystawienia krótkiego L4.

CZY TWÓJ WYBÓR BYŁ PODYKTOWANY ILOŚCIĄ PACJENTÓW KTÓRZY TRAFIALI DO TWOJEGO GABINETU A NIE BYŁAŚ IM W STANIE POMÓC?

Moje studia to była bardzo przemyślana decyzja. Miałam cały czas poczucie, że podologia to za mało. Z tyłu głowy zawsze miałam tysiące pytań, a odpowiedzi szukałam w książkach medycznych i artykułach naukowych. Z polecenia zaczęli trafiać do mnie pacjenci z coraz trudniejszymi zmianami, a procedury podologiczne nie sprawdzały się tak jak bym tego oczekiwała. Gdy chciałam podjąć współpracę z medykiem usłyszałam, że z kosmetyczką nie będzie współpracował. To dało mi dużo kopa i postanowiłam pójść jeszcze wyżej i ukończyć studia medyczne. Dzisiaj wiem, że podjęcie studiów pielęgniarstwa to była najlepsza decyzja w moim życiu i na licencjacie na pewno nie zakończę.

NA STRONIE TWOJEGO GABINETU MOŻEMY PRZECZYTAĆ: „JESTEŚMY PIERWSZĄ W TRÓJMIEŚCIE PLACÓWKĄ MEDYCZNĄ ŁĄCZĄCĄ PODOLOGIĘ I NOWOCZESNE PIELĘGNIARSTWO”. SKĄD POMYŚLE NA STWORZENIE TAKIEGO MIEJSCA?

Firma powstała w 2016 roku i jesteśmy Podmiotem Leczniczym. Od wieku nastoletniego wiedziałam,



Fot. Model objęty krwiakiem u pacjenta z chorobą autoimmunologiczną

że stworzę swoją firmę. Wraz z osobistym rozwojem, w głowie tworzyłam obraz przyszłej placówki. Zawsze gdzieś w głowie miałam zawód medyczny, ale dopiero z czasem znalazłam swoją drogę przy stopach i zaczęłam ją rozwijać. Wtedy postanowiłam stworzyć miejsce specjalizujące się w problemach stóp, tak właśnie powstał pomysł Feet Clinic. Na dzień dzisiejszy współpracujemy z podologami, pielęgniarką chirurgiczną i lekarzem. Wszyscy pracujemy z pasją i tworzymy nie tylko świetny Team, ale również szukamy wspólnie nowoczesnych rozwiązań, szkolimy się i pokazujemy pacjentom, że medycyna to nie tylko szpital. Nasz personel pracuje na oprogramowaniach medycznych, posiadamy wiedzę medyczną i na takie szkolenia uczęszczamy, a dzięki temu prowadzimy terapie w połączeniu idealnym: podologią i medycyną. Uważam, że żadna z tych dziedzin nie jest w stanie samodzielnie pomóc pacjentowi w takim stopniu, jak to się dzieje w przypadku połączenia sił. Od kilku lat jest w medycynie promowany zespół interdyscyplinarny w leczeniu i opiece nad pacjentem, a w tym zespole również wymieniany jest podolog.

JESTEŚ POMYSŁODAWCĄ I ZAŁOŻYCIELEM FEET CLINIC - TRÓJMIEJSKIE CENTRUM PODOLOGII I LECZENIA RAN, ALE POZA TYM JESTEŚ TAKŻE INSTRUKTOREM. CO ZNAJDIEMY W TWOJEJ OFERCIE SZKOLENIOWEJ?

Tak, to prawda. Mimo, że jestem założycielem to nie wyobrażam sobie przestać pracować. Pracoholizm wysłałam wraz z mlekiem matki, jestem mamą i żoną, studiuje, pracuje z pacjentami, a także szkole pedicurzystki i podologów. Moje lata doświadczenia i wiedzy podologicznej i medycznej przekazuję na szkoleniach z zakresu: Pedicure Kosmetycznego, Pedicure Hybrydowego z Elementami Podologii, Pedicure Podologicznego, Diagnostyce i terapii aparatu paznokciowego w praktyce podologicznej i Wirus HPV w praktyce podologicznej. W tej chwili pracuję także nad dwoma nowymi szkoleniami, a ich premiera będzie tuż po uzyskaniu przeze mnie dyplomu. Oprócz szkoleń również współpracujemy z gabinetami podologicznymi i kosmetycznymi. Podczas tej współpracy wspomagamy ich w terapiach, dzielimy się wiedzą, jak i na zdrowych zasadach dbamy o ich klientów.

PEDICURE HYBRYDOWY Z ELEMENTAMI PODOLOGII - TO SZKOLENIE MNIE ZAINTERESOWAŁO. WIELU SPECJALISTÓW Z BRANŻY W OGÓLE NIE MALUJE PAZNOKCI, A WRĘCZ UWAŻA, ŻE NIE JEST TO WSKAZANE. JAKO TAK DOŚWIADCZONY SPECJALISTA, INSTRUKTOR I PIELĘGNIARKA JAK DO TEGO PODCHODZISZ?

Uważam, że wszystko jest dla ludzi. Nie każdy człowiek ma problemy z paznokciami i nie należy wszystkich

ludzi mierzyć jedną miarką. Aby malować paznokcie lakierem hybrydowym, czy to tradycyjnym należy się tego nauczyć, gdyż nieumiejętna praca lakierem czy frezarką może doprowadzić do alergii, przepiłowania płytki paznokciowej i wielu innych następstw. Należy pamiętać, że w pedicurze tradycyjnym nacisk kładzie się na estetykę, a w pedicure podologicznym na profilaktykę zdrowotną. Kobiety zawsze dbały o swój wygląd i będą dbać, tym samym będą nosić pomalowane paznokcie. To jak walka z wiatrakami. Dlatego też uważam, że zamiast uciekać od tematu należy otworzyć pedicurzystkom możliwości rozwoju, poznania przeciwwskazań do wykonania zabiegu. Na ten moment mało podologów prowadzi szkolenia dla wchodzących w świat stóp pedicurzystek, a to my właśnie jesteśmy najlepsi w rozpoznawaniu zmian na stopach, płytce paznokciowej, prowadzeniu terapii. Wiele pedicurzystek wykonując tradycyjny pedicure złapało bakcyła do podologii. To też dla nich jest to szkolenie. 😊

CZY NA TYM ETAPIE SWOJEGO ROZWOJU ZAWODOWEGO MOŻESZ POWIEDZIEĆ, ŻE PIELĘGNIARSTWO TO ZAWÓD PRZYSZŁOŚCI?

Według statystyk Polska jest krajem starzejącym się, a osób chorujących na cukrzycę w 2019 oszacowano na 463 milionów osób na świecie. Zaś w samej Polsce w 2021 roku było to aż 3 milionów osób. Te liczby cały czas rosną w zastraszającym tempie. Świat stoi przed epidemią cukrzycy typu I i II. W związku z tym odpowiedź nasuwa się sama. Im starsze społeczeństwo, tym więcej chorób cywilizacyjnych. Im więcej cukrzyków, tym bardziej potrzebny jest wykwalifikowany personel medyczny. Im więcej starszych osób i cukrzyków tym więcej zmian występujących na kończynie dolnej i stopach. Pielęgniarstwo jest bardzo przyszłościowym zawodem. Nasze uprawnienia cały czas się zwiększają, stajemy się coraz to bardziej nowocześni. Pomimo, że studia nie są proste a bycie medykiem to również odpowiedzialność i obowiązki to warto ruszyć tą drogą. Te studia, bez względu na to co stanie się na rynku, zawsze gwarantują nam pracę. Więc jest to nie tylko świetna inwestycja dla działalności, a przede wszystkim dla nas samych.

Z Anną Żórawską rozmawiał Mateusz Gurbisz
Koordynator Sprzedaży i Promocji PHARM FOOT.

PHARM FOOT

my way 



MANI & PEDI TREATMENT



COLLAGEN POWER

SERUM KOLAGENOWE

do regeneracji aparatu paznokcia



KOLAGEN



OLEJEK
Z DRZEWA
HERBACIANEGO



EKSTRAKT
Z NAGIETKA



GLICERYNA



OLEJEK
MAKADAMIA



OLEJEK
ARGANOWY



OLEJEK
MIGDALOWY



onyPLASMA

PREPARAT NA ONYCHOLIZĘ

do odbudowy płytki paznokcia i regeneracji łożyska



COLOSTRUM



OLEJEK
Z DRZEWA
HERBACIANEGO



SOK Z ALOESU



MASŁO SHEA



BETAINA



OLEJEK
RYCYNOWY



SILVER BOOSTER

TYNKTURA ANTYMIKROBOWA

do pielęgnacji aparatu paznokcia w czasie leczenia grzybicy



MIKROSREBRO



OLEJEK
Z DRZEWA
HERBACIANEGO



EKSTRAKT
Z ROZMARYNU



EKSTRAKT
Z PRAWOSŁAZU



WYCIĄG
Z SZALWI



WYCIĄG
Z WIERZBY



OLEJEK
LAWENDOWY



OLEJEK
GOŹDZIKOWY



5 902533 51887 2

 pharmfoot@pharmfoot.com
www.pharmfoot.com

 /PHARM FOOT

 /PHARM FOOT

UNIT PODOLOGICZNY - WYŻSZY STANDARD PRACY PODOLOGA

Z Mateuszem Gurbiszem, Koordynatorem marki PHARM FOOT rozmawiała Gabriela Włodek.

SKĄD UNIT DENTYSTYCZNY W PODOLOGII? WYŁĘMACZ MI, CO SPRZĘT ZNANY NAM Z GABINETÓW STOMATOLOGICZNYCH ROBI W GABINECIE PODOLOGICZNYM?

Faktycznie na pierwszy rzut oka unit podologiczny może kojarzyć się z tym stomatologicznym. Prawdą jest, że firma STERN PODIA narodziła się jako STERN WEBER, producent unitów stomatologicznych. Warto tu wspomnieć, że założycielem STERN WEBER był twórca turbiny stomatologicznej. Tej samej, którą do dzisiaj posługują się stomatolodzy i my, podolodzy. W czasie rewolucji podologicznej we Włoszech w latach 80. pan Baldissera sprzedał część stomatologiczną STERN WEBER i został przy produkcji unitów podologicznych STERN PODIA. Od tamtego czasu cała produkcja od projektu do wykonania jest w rękach jego syna i powoli przekazywana jest nowemu pokoleniu. Unity i fotele są udoskonalane po względem ergonomii, a funkcjonalność i dobrą jakość mogą potwierdzić te, które liczą już ponad 30 lat i nadal pracują doskonale.

UNIT PODOLOGICZNY... BRZMI TAJEMNICZO. PROSZĘ POWIEDZIEĆ, CO TO ZA MASZYNA?

Bardzo w skrócie - to zespół urządzeń rotacyjnych działających z różną prędkością, ssących i dmuchających.

Na unit składa się mikrosilnik, umożliwiający pracę zarówno „na mokro” jak i „na sucho”; pochłaniacz pyłów wykorzystywany w przypadku pracy „na sucho”; trójfunkcyjna dmuchawka, dzięki której możemy uwolnić powietrze (do odpyleńnięcia miejsca pracy), wodę (do przepłukania pożądanej części stopy), jak również spray.

Wreszcie turbina podologiczna - 400 tysięcy obrotów na minutę. Ta zawrotna wręcz prędkość wymusza pracę „na mokro”. Płaszcz wodny zapobiega unoszeniu się pyłu,



Gabriela Włodek

Specjalista podolog, pielęgniarka, edukator cukrzycowy. Właścicielka gabinetu podologicznego Podo-gabi.net oraz wyłączny dystrybutor Unitów i Foteli Podologicznych Stern Podia. Z pasją i zaangażowaniem niesie pomoc pacjentom podologicznym oraz cukrzycowym. Ciągłe poszerza swoją wiedzę i praktykę. Licencjat pielęgniarstwa ze szczególnym nastawieniem na problem stopy cukrzycowej oraz edukację pacjenta cukrzycowego. Prywatnie mama Oli i Franka oraz pasjonatka gotowania.

co chroni nas przed wdychaniem drobnoustrojów, zapobiega też przegrzewaniu się tkanek, a co za tym idzie ich traumatyzacji.

Dzięki turbinie i jej właściwościom możemy opracowywać najtrudniejsze przypadki. Mówimy tutaj o wszelkiego rodzaju hiperkeratozach, onychogryfozach, odciskach, a nawet wrastających paznokciach. Wspaniale sprawdza się też u pacjentów z rogowcem czy zmienionymi chorobowo paznokciami, na przykład, grzybiczymi lub łuszczykowymi. Niesamowicie przyspiesza pracę.

Wszystkie opisane urządzenia zamontowane są na ramieniu, które - tak jak u stomatologa - możemy ustawić, jak chcemy, tak by swoją pracę wykonywać perfekcyjnie, a jednocześnie zapewnić komfort własnemu organizmowi.

Całość osadzona jest na solidnej komodzie. Każdy szczegół jest tutaj dokładnie przemyślany, na przykład, pyłoszczelne uszczelki w szufladach - to jest coś, co z pewnością każdy podolog pokocha.

W skład unitu wchodzi również bezcieniowa lampa SUN Led, manewrowanie którą jest przyjemnością, a specjalnie opracowany system doświetlenia nie męczy oczu ani podologa, ani pacjenta.

Dopełnieniem jest obrotowy fotel. Można nim manewrować za pomocą zamontowanego do unitu tabletu lub bezprzewodowego pedala sterującego.



Fot. Praca przy unicie podologicznym.

WYDAJE SIĘ, ŻE TO DOŚĆ SKOMPLIKOWANE URZĄDZENIE. CZY KAŻDY PODOLOG MOŻE ZAMIENIĆ TRADYCYJNĄ FREZARKĘ Z POCHŁANIACZEM NA UNIT?

Każdy kto wykonuje zawód podologa już jakiś czas i ma „wypracowaną” rękę, spokojnie może zacząć pracować za pomocą unitu. Natomiast tym, którzy dopiero rozpoczynają pracę, polecałabym, by na początku wykonywali zabiegi z pomocą mikrosilnika, a dopiero później turbiny.

CZY TA BARDZO SPECJALISTYCZNA I NOWOCZESNA TURBINA JEST BEZPIECZNA DLA PACJENTÓW?

Każde urządzenie w rękach nieprzeszkolonego specjalisty może być niebezpieczne. Chociażby skalpel, w rękach niedoświadczonego podologa może stanowić zagrożenie. W przypadku omawianej turbiny już praca w

trybie „na mokro” zapewnia bezpieczeństwo tak pacjentowi, jak i wykonującemu zabieg. Dodatkowo w ramach zakupu sprzętu dystrybutor gwarantuje trzydniowe szkolenie, podczas którego dokładnie omawiane są wszystkie funkcje każdego narzędzia oraz jego możliwości. Duży nacisk kładziemy też na naukę codziennej konserwacji, aby sprzęt służył bez awarii wiele lat. Oprócz obowiązkowego szkolenia zakupowego zapewniamy opiekę poszkoleniową, dzięki której specjalista w razie jakichkolwiek wątpliwości ma nasze wsparcie.

GABINETY PODOLOGICZNE CORAZ CZĘŚCIEJ PRZYPOMINAJĄ GABINETY STOMATOLOGICZNE. A DENTYSTA, WIADOMO, WZBUDZA RACZEJ NEGATYWNE SKOJARZENIA. CZY TWOI PACJENCI NIE UCIEKAJĄ Z FOTEŁA?

Zdecydowanie nie. Kiedy pierwszy raz ktoś gości w moim gabinecie, wyczuwam niekiedy lekką jego konsternację. Od razu więc staram się rozładować te negatywne emocje chociażby uśmiechem.

W momencie podnoszenia pacjenta na fotelu często słyszę: „ooo, jak tu wygodnie”, następnie spoglądają na sprzęt i mówią, „ooo, jak u dentysty”... Kiedy przystępuję do pracy, pytają, „czy będzie boleło”. Dowodem na to, że nie boleło są coraz to nowi pacjenci, którzy przychodzą z polecenia.

UNIT TO MOCNO ZAAWANSOWANY TECHNICZNIE SPRZĘT. JAKIE DOTYCHCZAS NIEZNANE FUNKCJONALNOŚCI OFERUJE?

Zupełnie nową techniką podologiczną jest praca „na mokro”. Nie znaczy to oczywiście, że nie można pracować „na sucho”. Jest nawet przewidziany dodatkowy system pochłaniania pyłu. Zamontowana do fotela rura podłączona jest do specjalnego pochłaniacza i zasysa pył, który się tworzy w wyniku pracy mikrosilnikiem. Kolejną funkcjonalnością jest możliwość sterowania fotelom na dowolnym etapie pracy podologa.

CO MOŻE ZYSKAĆ GABINET WYPOSAŻONY W TEGO TYPU URZĄDZENIE?

Unit podologiczny marki STERN PODIA można dowolnie personalizować. To trochę tak jak z kupnem samochodu, każdy element ma wiele opcji. Rozpoczynamy od wybrania modelu, następnie narzędzi, a nawet wielkości i liczby szuflad w komodzie wraz z wypełnieniami. Najważniejsze, że w każdym modelu wszystkie narzędzia działają tak samo, czyli znakomicie. Na cenę końcową wpływają: ustawienie i dostępność panelu z narzędziami – w różnych modelach jest różnie, a także, na przykład,

liczba silników w fotelach. Trzeba tu podkreślić, że jakość wykonania w każdej opcji jest tak samo wysoka.

Sprzęt można wziąć w leasing. Miesięczna rata kompensuje się z liczbą dodatkowych pacjentów, których przyjmujemy dzięki pracy tym urządzeniem. Leasing jest korzystną opcją, ponieważ stanowi comiesięczny koszt i przez to mniejszy do płacenia podatek

GDZIE PODOŁODZY MOGĄ TAKI UNIT ZAKUPIĆ?

Jesteśmy wyłącznym dystrybutorem STERN PODIA na Polskę. Prezentacja unitu może odbyć się w naszym gabinecie w Tarnowie, dokąd zapraszamy od poniedziałku do piątku, aby zobaczyć na własne oczy, jak sprawnie i przyjemnie pracuje się na tym sprzęcie. Bierzymy też udział w różnego rodzaju konferencjach, podczas których prezentujemy urządzenie. Pomagamy i doradzamy w spersonalizowaniu unitu w zależności od potrzeb i budżetu kupującego, ponieważ... sami jesteśmy podologami.



Fot. Gabriela Włodek - Wyłączny dystrybutor STERN PODIA na Polskę

Unit podologiczny Lunar i Fotel Pleion X



HERMESPODIA UNITY I FOTELE PODOLOGICZNE

wyłączny dystrybutor marki

STERN PODIA

Innowacyjne i kompleksowe rozwiązania dla podologii

Sprzęt który szanuje Twój czas i zdrowie

Istnieje możliwość finansowania sprzętu - leasing

Ul. Urszulańska 3, 33-100 Tarnów
Tel: +48 664 782 500
E-mail: info@unitypodologiczne.pl



Hermespodia Unity i Fotele Podologiczne

f /hermespodiaunitypodologiczne

@hermespodiaunitypodologiczne

Unit podologiczny Deneb i Fotel Arcadia



www.unitypodologiczne.pl

ZAKAZ REKLAMY WYROBÓW MEDYCZNYCH OD 1 STYCZNIA 2023 R.

Od 1 stycznia 2023 r. weszły w życie bardzo duże zmiany związane z reklamą a właściwie zakazem reklamy wyrobów medycznych. Internet wręcz huczy od sprzecznych informacji. Czytałam już o wszystkim, o tym, że nie można w mediach społecznościowych pokazywać igieł, rękawiczek czy kwasu hialuronowego. Niektórzy prawnicy odważnie głosili, że można pokazywać wszystko to, co dotychczas, ale bez eksponowania konkretnej marki produktów. Jak jest naprawdę? O tym dowiesz się z artykułu.

Czego właściwie zakazują nowe regulacje? Według Ustawy o Wyrobach Medycznych zakazana jest reklama do publicznej wiadomości takich wyrobów medycznych, które są przeznaczone do wykorzystywania przez użytkowników innych niż laicy. Oznacza to, że jeśli danego wyrobu może używać jedynie medyk, może go reklamować jedynie producent, upoważniony przedstawiciel, importer, dystrybutor albo inny podmiot, po zatwierdzeniu reklamy, w formie pisemnej i na rygorystycznych zasadach wskazanych w ustawie.

Już w tym miejscu pragnę zwrócić uwagę, że w obrocie prawnym mamy już do czynienia z podobnymi regulacjami w związku z zakazem reklamy leków. Czy lekarze i inni specjaliści w mediach społecznościowych powstrzymują się od informowania o zaleceniach dotyczących codziennego zażywania witaminy D? Osobiście mogę wskazać przynajmniej dwie osoby reprezentujące zawody medyczne, które o tym mówią codziennie. Z kolei Witamina D też często jest lekiem. Czy takie zachowania mogą być uznawane za reklamę leków?

Jak wynika z analizy publikacji naukowych przekaz stanowiący reklamę produktu leczniczego tylko wówczas, jeśli istnieje faktyczna możliwość zidentyfikowania konkretnego wyrobu medycznego. Jest to kryterium uzupełniające, umożliwiające ustalenie granicy pomiędzy reklamą a informacją (Kondrat M., Prawo farmaceutyczne. Komentarz, red. Kondrat M., Warszawa 2016, s. 737). Skoro więc intencją medyka nie była więc reklama konkretnego leku nie można mówić o reklamie.



Judyta Sobolak

Jestem adwokatem przedsiębiorców (i nie tylko), specjalizuję się w branży e-commerce dla sprzedawców internetowych, piszę umowy, regulaminy, doradzam małym i większym firmom, a także prowadzę sprawy sądowe.

Pomażam przedsiębiorcom ulepszyć swoje działania tak, aby były prowadzone zgodnie z prawem. Nie od dziś wiadomo, że samo prawo nie nadąża za rozwojem technologii czy Internetu, a ja tak, doskonale odnajduję się w tym świecie.

Do specjalizacji właśnie w tych dziedzinach zainspirowało mnie... życie! Sama wychowałam się w rodzinie przedsiębiorców z branży handlowej, a teraz prowadzę własny biznes.

Właśnie stąd wiem jakie dokładnie masz problemy prawne i jak je rozwiązać – sama się z nimi mierzę.

Czy więc regulacje związane z reklamą leków można stosować analogicznie do reklamy wyrobów medycznych? Uważam, że na ten moment nie. Dlaczego? Ponieważ nie są znane oficjalne stanowiska organów, które sprawują kontrolę nad tą reklamą. Jak długo nie będziemy mieć takich stanowisk i interpretacji przepisów, nie dowiemy się jak regulacje te są rozumiane.

Jakie treści można zatem publikować w mediach społecznościowych i w przekazie do publicznej wiadomości? Osobiście rekomenduję w pierwszych miesiącach 2023 r. ostrożność, z uwagi na brak interpretacji o których mowa powyżej. Myślę, że dowiemy się tego wkrótce, bo albo te wytyczne się pojawią albo zostaną nałożone pierwsze kary. Z naciskiem na tą drugą opcję, ponieważ tak najczęściej bywa w Polsce.

Wracając do pytania, pierwszym krokiem jaki właściciel salonu beauty, medycyny estetycznej czy gabinetu podologicznego powinien zrobić, to zastanowić się, czy ma do czynienia z wyrobami medycznymi w swoim gabinecie. Jak to zrobić? W tym celu należy sprawdzić wszelkie ulotki, instrukcje albo skontaktować się z producentem.

Jeśli już wiesz, które urządzenia czy preparaty są wyrobami medycznymi zastanów się, czy są one przeznaczone do stosowania dla laika, czy też medyka. Jeśli dla tego drugiego zastosowanie ma dla Ciebie zakaz z ustawy.

Myszę, że jak dotąd wszystko jest jasne i klarowne, jak właściwie odróżnić reklamę od informacji? Wypowiedź jest reklamą, gdy nad warstwą informacyjną przeważa zachęta do nabycia towaru, tutaj najważniejsza będzie intencja w przekazie. Można szukać „luki” w prawie, próbować obejść przepisy, pokazać wyrób medyczny w przekazie niebezpośrednim, ale jeśli pojawia się intencja reklamowa, to jest to reklama. Reklamą nie będą natomiast typowo informacyjne posty, o działalności kliniki, o personelu salonu czy nawet pokazywanie swoich umiejętności, ale najważniejsze, by intencją nie był sam przekaz reklamowy wyrobu medycznego bądź zabiegu wykorzystywanego z jego użyciem. Pamiętaj, że jest bardzo cienka granica pomiędzy reklamą a informacją.

Warto nadmienić, że w ustawie mamy też wyłączenie dotyczące katalogów handlowych, cenników i informacji na opakowaniach – je możesz pokazywać śmiało. Co ważne, od 1 stycznia 2023 r. w treściach reklamowych nie będzie można wykorzystać wizerunku osób wykonujących zawody medyczne lub podających się za takie lub przedstawiać osób prezentujących wyrób w sposób sugerujący, że wykonują taki zawód. Reprezentanci zawodów medycznych muszą więc szczególnie uważać na te regulacje.



Co należy podkreślić, za prowadzenie reklamy w sposób sprzeczny z obowiązującymi przepisami, grozi kara pieniężna w wysokości do 2.000.000 zł. Warto więc postawić w pierwszych miesiącach 2023 r. na ostrożność, pozostawiając reklamę wyrobów medycznych i zabiegów z ich użyciem na boku.

Podsumowując, początkiem 2023 r. weszły w życie nowe regulacje związane z zakazem reklamy wyrobów medycznych. Sama Ustawa nie odnosi się do konkretnych przypadków, więc na ten moment nikt nie może zagwarantować, że będzie można stosować analogie jak w przypadku reklamy leków. W związku z tym mam jedną poradę dla Ciebie w kontekście tych zmian – działaj rozważnie, ponieważ jeśli masz intencje reklamową co do wyrobów medycznych bądź zabiegów wykonywanych przy ich użyciu, mogą spotkać Cię przykre konsekwencje. Osoby, które teraz namawiają Cię do odważnej aktywności, prawdopodobnie nie będą Cię wspierać kiedy zostanie wszczęte przeciwko Tobie postępowanie, kara zostanie nałożona na Ciebie, a nie na tą osobę. Oczywiście ja nie straszę, uważam jedynie, że zmiany nie są jasne, są jak nierozpieczętowana jeszcze czekolada – nie wiadomo czy nadzienie w środku jest truskawkowe czy nadzienia nie ma w ogóle. Nie wiadomo więc czy można pokazywać zabieg bez możliwości zidentyfikowania danego wyrobu czy też można pokazywać tzw. efekty przed i po. Dowiemy się tego niebawem.

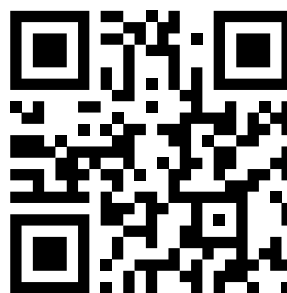
Możesz znaleźć mnie w tych miejscach:


kontakt@judytasobolak.pl

tel. + 48 698895907

instagram/facebook @judytasobolak_prawnik

<https://www.judytasobolak.pl>



A person with long blonde hair, wearing a dark jacket and light-colored pants, is sitting on a sand dune. They are looking out over a vast desert landscape with rolling sand dunes under a warm, golden sunset sky. The person's shadow is cast on the sand in front of them. The overall scene is serene and expansive.

JAK ZDOBYWAĆ 50-100 NOWYCH KLIENTÓW MIESIĘCZNIE Z INTERNETU PROWADZĄC GABINET W MAŁYM LUB DUŻYM MIEŚCIE?

Z nieznanego nikomu przyczyny, sam postanowiłem znaleźć źródło wody na pustyni. To był 4 dzień. Słońce prażyło i sepy kołowały nad jego głową. Pomyślał sobie:

Za wszelką cenę muszę znaleźć źródło wody i ugasić pragnienie - był zaangażowany w swoją misję.

Bardzo się starał. Już widział zimne, krystalicznie czyste źródło z palmami, nad którymi latały rajskie ptaki.

Za każdym razem rozplątało się, gdy tylko się do niego zbliżał. To była fatamorgana.

Oczywiście tak musi wyglądać rzeczywistość w prowadzeniu firmy? Czy pozyskiwanie nowych klientów musi być trudne jak szukanie wody na pustyni? Strudzony wędrowiec na pustyni powinien skorzystać z pomocy przewodnika, który spędził całe życie w tych trudnych terenach.

Gotowe, sprawdzone przez ponad 50 gabinetów podologicznych strategie pozyskiwania pacjentów, to nie fatamorgana. Źródło istnieje, tylko trzeba wiedzieć, jak je znaleźć. Zobacz jak.

JAK NIE STRACIĆ PIENIĘDZY, A FAKTYCZNIE ZAROBIĆ NA REKLAMIE I CIESZYĆ SIĘ SPOKOJEM PO DOBRZE PODJĘTEJ DECYZJI?

Kiedy potrzebujesz klientów, liczy się czas. Wybierasz pozycjonowanie, bo jest najbardziej znaną formą reklamy w internecie. Z reklamą jest trochę jak z lekiem przeciwbólowym - jeden lepiej działa na zęba, drugi lepiej na głowę. Wzięcie złego leku, nawet szybko, może spowodować tylko uśmierzenie bólu lub brak reakcji. Nieodpowiednia forma reklamy w internecie może również nie dać Ci wymarzonego rezultatu. Podejmij świadomą decyzję, od czego zacząć? Od tego, co najcenniejsze wiesz, jak działa reklama w Google i jak możesz ją użyć do zwiększenia zysków.

GDZIE ZNAJDĘ DROGOCENNYCH KLIENTÓW?

Prowadziłem już 50 projektów reklamowych dla różnych gabinetów i klinik podologicznych w całej Polsce ze średnią 50-200 umówień pacjentów miesięcznie z reklamy. Prawda jest taka, że ludzie, którzy mają problem zdrowotny, szukają informacji w internecie. Internet jest domem dla



Błażej Katarzyński

Strateg marketingu. Założyciel agencji Rise360 Sp. z o. o. Specjalista marketingu stron internetowych. Certyfikowany Ekspert Marketingu (Certyfikat MBA/EM+LS/26/2018). Współorganizator PodoLogicznie. Pod marką Rise360.pl prowadzi kampanie reklamowe i tworzy skuteczne strony www dla podologów w całej Polsce oraz Europie.



wielu hipochondryków, ale również osób, które realnie szukają pomocy. Pacjenci wpisują w Google wiele fraz takich jak: boli mnie paznokieć, mam ropę w paznokciu, paznokieć mi wrasta, uszkodzony paznokieć w pracy. Po wpisaniu trafiają na różne strony poradnikowe lub strony lekarzy. Gdzie ma się zgłosić pacjent z wrastającym paznokciem? Do chirurga, ortopedy? Niestety tak najczęściej się kończy. To dlatego, że nie wiedzą, że odpowiedzią na ich problem jest podolog. Używaj reklamy w Google, żeby pacjent mógł cię w końcu znaleźć i zapisać się do Twojego gabinetu. Oczywiście, to nie Twoja wina, że pacjenci nie mają takiej wiedzy o podologii. Możesz jednak podjąć proaktywny ruch, pomóc im Ciebie znaleźć i oczywiście zarobić na zabiegach. Dla porównania na Facebooku nie masz żadnej gwarancji, że którakolwiek z osób, które widziały post, ma problem z paznokciami. W Google docierasz tylko do osób, które tu i teraz szukają pomocy. To nie znaczy, że Facebook i Instagram nie są ważne! Spełniają inny cel. Klienci weryfikują tam, czy firma działa, jest aktywna. Sprawdzają również Twoją markę, czy jest profesjonalna oraz godna zaufania. Już wiesz, gdzie znajdziesz swoich klientów. Zobacz teraz, jak działa i ile możesz zyskać, inwestując mądrze w reklamę.

JAK TO DZIAŁA?

Wpisz w wyszukiwarce podolog oraz nazwę miasta, gdzie prowadzisz gabinet. Pierwsze wyniki, zawierają dopisek z lewej strony **REKLAMA**. To najwyższe wyniki. Poniżej znajdziesz mapę, gdzie również pojawiają się lokalizacje z dopiskiem **REKLAMA**. To Google Ads = reklama.

Google Ads to linki w wyszukiwarce Google z dopiskiem **reklama**. Linki bez tego dopisku to pozycjonowanie.

Poniżej reklam zobaczysz już zwykłe wyniki wyszukiwania bez tego dopisku. To pozycjonowanie.

WYŚCIG KRÓLIK KONTRA ŻÓŁWIK

Pamiętasz dziecięcą bajkę o króliku i żółwiu? Dwa zwierzątka ścigały się, które dotrze pierwsze na metę. Królik pewny siebie biegał o wiele szybciej, lekceważył żółwia, a na końcu z własnej winy przegrał! Z reklamą w Google jest podobnie. Królik, to Google Ads. Reklama pojawia się tylko, kiedy jest marchewka. To budżet reklamowy, który płacisz Google za każdy klik potencjalnego klienta w reklamę. Reklama pojawia się od razu po wpłaceniu budżetu i znika wraz z jego wyczerpaniem. Płacisz miesięczny abonament, w ramach którego reklama kieruje na Twoją stronę www od kilkuset do kilku tysięcy osób. Żółw, to pozycjonowanie. Działa wolniej i pierwsze efekty są po przykładowo 3 miesiącach, a dominację, czyli 1 pozycję w swoim mieście osiąga się przez wiele miesięcy. Dotyczy to dużych miast, w których jest duża konkurencja. Jeżeli prowadzisz gabinet w małym mieście, pozycjonowanie nie jest dla Ciebie i tylko stracisz pieniądze. W obu przypadkach potrzebujesz strony www. Bez tego ani rusz! Najlepiej wyposaż swoją stronę w widoczne dane kontaktowe, wyczerpujące opisy zabiegów oraz zdjęcia przed i po terapii.

ZESKANUJ KOD QR I POBIERZ PORADNIK



PRZEWAGI KRÓLIKA - GOOGLE ADS

- Działa od razu, czyli dzisiaj wpłacasz budżet, jutro dzwonią klienci. Nie musisz się zastanawiać, gdybać.
- Od razu zweryfikujesz, czy reklama jest dla Ciebie bez zbędnego czekania.
- Google Ads ma również opcję reklamy na mapach Google - jest to idealna opcja dla gabinetów!

MINUSY KRÓLIKA:

- Koniec budżetu = koniec Ciebie w internecie. Znika reklama, jak i wszelki ślad po Twojej firmie.

- Koszt reklamy wyznacza rynek na zasadzie aukcji. Konkurencja może zwiększyć koszty Twojej reklamy, jeżeli pojawi się obok Twoich reklam. Jeżeli Twoja konkurencja zapłaci 2 zł za klika, Ty będziesz musiał zapłacić więcej, jeżeli chcesz być pierwszy/a.

PRZEWAGI ŻÓŁWIA - POZYCJONOWANIE

- Wyniki są stabilne. Po wypracowaniu pozycji możesz się nią cieszyć długi czas, a konkurencja nie jest w stanie prześcignąć Cię z dnia na dzień płacąc więcej tak, jak w Google Ads.
- 1 pozycja w Google, to jak jakbyś miał/-a lokal w samym centrum na rynku. Daje Ci to ogromny **zastrzyk nowych pacjentów i dobrą renomę!**
- Dobry dla ugruntowania pozycji na rynku. Jeżeli przetestowałeś/aś Google Ads, że reklama jest dla Ciebie, pozycjonowanie zwiększy wyniki. Twoja firma pokaże się w 2 wynikach wyszukiwania: w dziale reklam oraz w dziale pozycjonowania.

MINUSY ŻÓŁWIA

- Działa tylko w dużych miastach. Jeżeli prowadzisz gabinet w mieście poniżej 100 000 pacjentów, wyniki nie będą zadowalające.
- Dłużej czekasz na wynik. Pozycjonowanie to budowanie renomy Twojej strony w oczach Google. To jak z człowiekiem: pojawił się nowy w mieście i chce być najbardziej zaufany. To potrwa. Zazwyczaj po 3-6 miesiącach możesz liczyć na pojawienie się strony w wynikach Google.
- Trzeba dostosować stronę do aktualnych zasad w Google. Czasami wymaga to pracy programisty.

OD CZEGO ZACZAĆ?

Znajdź profesjonalną agencję marketingową np. taka jak moja www.rise360.pl i zapytaj o bezpłatną ofertę. Moja agencja ma doświadczenie z podologami, więc znamy tę branżę na wylot. Jeżeli chcesz spróbować z inną agencją, zapyta Cię o frazy, czyli słowa, na które chcesz reklamować. Możesz je samemu napisać, lub skorzystać z mojej listy opracowanej na podstawie doświadczenia przy wydawaniu 250 000 zł rocznie na reklamę tylko firm podologicznych. Obok dopisałem też, ile może Cię kosztować 1 klient przy reklamie na te frazy:

Ważne! Możesz przekazać agencji, aby wykluczyła reklamę dla osób, które szukają usług na NFZ! Nie płać za takich klientów, bo i tak nie możesz ich przyjąć w tej formie.

Taką listę przekazujesz agencji. Nawet dla agencji nie znającej podologii lista będzie cennymi wskazówkami, jak ustawić reklamę.

Dojne krowy - najlepsze słowa do reklamy i pozycjonowania.	Frazy Lwy - trudniejsze w reklamie frazy, ale dające wartościowych klientów.	Frazy Gazele - szersze frazy, gdzie mogą być klienci. Tylko do Google Ads.
podolog + miasto	wrastające paznokcie	paznokieć boli
dobry podolog + miasto	wkręcające paznokcie	uszkodzony paznokieć
gabinet podologiczny + miasto	stan zapalny paznokcia	ropa paznokieć
usuwanie odcisków + miasto	stan zapalny palca	paznokieć krwawi
usuwanie modzeli + miasto	rekonstrukcja paznokcia	opuchnięty palec stopy
pedicure leczniczy + miasto	grzybica stóp	paznokieć stan zapalny
-----	grzybica paznokci	opuchnięty palec stopy
Koszt zapisu na wizytę w budżecie reklamowym: 10 zł za umówionego pacjenta	Koszt zapisu na wizytę w budżecie reklamowym: 40-100 zł za umówionego pacjenta	Koszt zapisu na wizytę w budżecie reklamowym: 50-100 zł za umówionego pacjenta



ILE KONKRETNIE TO KOSZTUJE?

W przypadku Google Ads z mojego doświadczenia budżet 500zł miesięcznie plus koszt obsługi agencji, to minimalna inwestycja dla jednoosobowego gabinetu. Powinieneś/aś mieć zwrot 5 000 - 10 000 zł miesięcznie w umówionych wizytach.

Każdy podolog w większym mieście powinien inwestować 1 000 zł miesięcznie plus koszt agencji na jedno stanowisko. Przykładowo 3 stanowiska to 3 000 zł budżetu i dobra reklama daje zwrot nawet 30 000 zł miesięcznie w umówionych wizytach. Minimalny zwrot to powinno być 10 - 25 tysięcy.

Pamiętaj, że musisz mieć profesjonalną stronę taką jak np. www.wroclaw-podolog.pl lub www.podocenter.pl.

Dobre agencje mają dostęp do kuponów reklamowych na 1200 zł budżetu gratis na start, aby zmniejszyć Twoje ryzyko.

Firmy, które mądrze inwestują w reklamę, stają się obecnie liderami w rozwijającej się podologii. Te czasy taniej reklamy w końcu przeminą. Dla porównania lekarze muszą płacić 10 razy więcej za reklamę niż podolodzy, ponieważ konkurencja jest ogromna. Działaj tu i teraz. Jeżeli masz, pytania zadzwoń do mnie +48 500 502 550.

3 BŁĘDY W DZIAŁANIACH NA INSTAGRAMIE

Nie ma wątpliwości, że Instagram to niezwykle popularna platforma społecznościowa. Wiele się słyszy o tym, że powinniśmy w tej aplikacji rozwijać swoje biznesy i marki osobiste. Na starcie pojawia się jednak pytanie: jak tworzyć treści, aby pozyskiwać nowych odbiorców, a co za tym idzie – klientów. W tym artykule pokażę Ci, jak działać na Instagramie, by uniknąć trzech często powtarzających się błędów.



Michalina Plińska

Nazywam się Michalina Plińska @czescmichalina i pomagam firmom oraz markom osobistym skutecznie działać na Instagramie. Od 2017 roku jestem zafascynowana możliwościami tej aplikacji. Prowadziłam wiele profili branży beauty, co dało mi wiedzę nie tylko teoretyczną, ale również praktyczną. Od 2021 roku prowadzę szkolenia indywidualne i grupowe, pokazując, jakie możliwości daje nam ta platforma.

Pierwszym dużym błędem, który widzę w działaniach na Instagramie, jest usilne skupianie się na lajkach bez świadomości ich znaczenia. Brak strategii, planu, dodawanie przypadkowych postów – znasz to? Denerwujemy się, gdy nasze działania nie przynoszą efektów, a w efekcie rzucamy wszystko w kąt, bo liczy się tylko liczba serduszek. Tymczasem polubienia nie przynoszą do nas automatycznie klientów. Pamiętaj też, że Instagram sam z siebie nie obniża zasięgów (chyba że złamiesz regulamin). Przyczyn może być kilka. Trzeba je przeanalizować. Jeśli zauważysz znaczący spadek wyświetleń, sprawdź w swoim profilu „Ustawienia – Konto – Status konta”. Jeśli tam jest wszystko okej, przeanalizuj dokładnie swoje działania. Odpowiedz na kilka pytań:

- Czy tworzysz jakościowe treści?
- Czy budujesz relacje z odbiorcami?
- Czy odpisujesz na komentarze i wiadomości?
- Czy dbasz o regularność i konsekwencję.
- Czy masz swój styl i wyróżniasz się na tle konkurencji?
- Czy masz uporządkowany biogram?
- Czy dodajesz codziennie stories?

Odpowiedź na któreś z pytań brzmi: NIE? To już wiesz, nad czym pracować. Gdy coś nam nie idzie, często usprawiedliwiamy się, mówiąc, że kiedyś było łatwiej tworzyć, że zasięgi tak nie spadały... Zaczniemy od tego, że kiedyś było o wiele mniej użytkowników mediów społecznościowych. Teraz trzeba się bardziej postarać, by przebić się przez profile podobne do naszych. **NIE MA DROGI NA SKRÓTY.** Jeśli chcesz tu działać, musisz znaleźć czas (na to też ciągle skarżą się moi kursanci) lub osobę, która Ci w tym pomoże.

Oczywiście można też zauważyć, że aplikacja wprowadza wiele zmian i ulepszeń. Czasami wręcz ciężko się w nich połapać. To może być irytujące. Teżo nie zmienimy, a musimy zaakceptować i przyswajać te nowości. Warto też je od razu wprowadzać. Często wtedy też możemy zauważyć, że wyniki są mniej zadowalające. To przejściowe, minie. Nie przestawaj działać.

Drugim dużym błędem jest usilne skupianie się na sprzedaży. Profil wyglądający jak katalog produktów czy usług nie zawsze się sprawdza. Na Instagramie szukamy czegoś innego. Zapytasz – czego? Inspiracji, edukacji, rozrywkę, chcemy budować relacje, a teraz też mocno cenimy autentyczność.



tu nasuwa się pytanie: jak sprzedawać, nie zawsze sprzedając? Po prostu twórz różne treści! Przedstawię Ci kilka propozycji i pokażę, na co mogą wpływać:

Na co wpływa?	Działanie	Jak?
OBSERWACJE	EDUKACJA	Stwórz wizerunek eksperta. Pokaż odbiorcom, że znasz się na swojej pracy.
REAKCJE	TUTORIALE	Pokaż, jak coś zrobić, np. jak poprawnie stosować pielęgnację domową.
BUDOWANIE RELACJI	BACKSTAGE	Pokaż swoją pracę od kuchni, np. zaprezentuj swój gabinet albo urywek szkolenia, które prowadzisz.
ZAPISY POSTÓW	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	Z każdego pytania Twojej klientki czy obserwatora możesz zrobić post! Zapisuj te pomysły.
SPRZEDAŻ	OPINIE	Rekomendacje mają ogromną moc - chwal się nimi i koniecznie za nie podziękuj.

Staraj się wykorzystywać wszystkie te metody, ponieważ każda z nich wpływa na coś innego, a razem wzajemnie się uzupełniają.

Nasuwa się kolejne pytanie: czy feed jest nadal istotny? Moim zdaniem i tak, i nie. Tak - ponieważ często kupujemy oczami; branża beauty szczególnie powinna zadbać o ten aspekt. Nie - ponieważ wartościowe i edukujące posty często bronią się same i przyciągają nowych odbiorców.

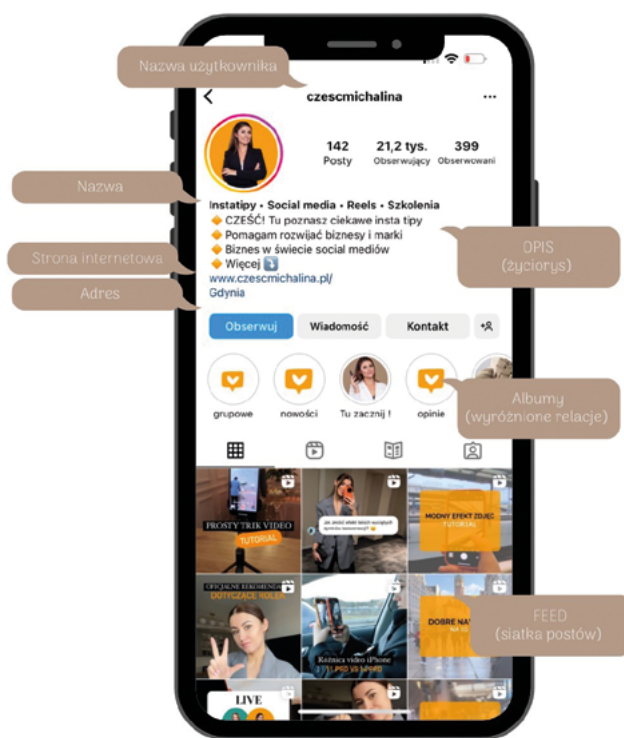
Staraj się wykreować potrzebę korzystania z Twoich usług, pamiętając o tym, że kluczem jest jakość Twoich postów. Liczba followersów czy serduszek nie świadczy o Twojej wiedzy ani kompetencjach.

Żle skomponowany BIOGRAM to trzeci błąd. Odbiorcom o wiele łatwiej będzie podjąć decyzję o zaobserwowaniu Cię, jeśli zrozumieją, dlaczego powinni to zrobić. Pierwszą rzeczą, którą widzą nowi, potencjalni obserwujący po wejściu na konto, jest właśnie bioqram. Można nawet powiedzieć, że to pewien rodzaj naszej wizytówki. Masz tylko chwilę, by zatrzymać nowego odbiorcę, a pamiętaj, że pierwsze wrażenie robimy tylko raz.

Wejdziesz na swój profil, a następnie kliknij „Edytuj” i postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami. (Psst... Przemysł swoje działania, ponieważ nazwę i nazwę użytkownika możesz zmienić tylko 2 razy na 14 dni).

1 Nazwa i nazwa użytkownika powinny się od siebie różnić. Obie wpływają na wyszukiwanie i bezpłatnie pozycjonują Twój profil. Postaraj się użyć w nazwie słów kluczowych, po których inni mogą Cię wyszukać (spójrz na przykład na grafice); z kolei nazwa użytkownika powinna być łatwa do zapamiętania.

2 Przygotuj dobry opis („życiorys”). Spraw, by odbiorca wiedział, co znajduje się na Twoim profilu, i zachęć go, by na nim został. Postaw na swoje wyróżniki.



Zdjęcie 1 - Opis profilu na platformie Instagram

3 Wybierz odpowiednie zdjęcie profilowe. Jeśli budujesz markę osobistą, zdecydowanie lepiej sprawdzi się tu człowiek niż logo - lubimy wiedzieć, do kogo przychodzimy. Postaw na profesjonalne, wyraźne zdjęcie, selfie to nie najlepszy wybór. Jeśli z kolei prowadzisz profil gabinetu, w którym pracuje kilka osób, ustaw logo w ramach zdjęcia profilowego. Odbiorcy od razu zobaczą, że trafili we właściwe miejsce.

4 Uzupełnij stronę internetową (nie kieruj ruchu do innych aplikacji, szczególnie tych konkurencyjnych).

5 Pamiętaj, by poprawnie wpisać adres swojego lokalu, aby ułatwić klientom dojazd na miejsce. Opcja adresu jest dostępna dla profili firmowych. Jeśli jej nie widzisz, musisz przelączyć typ konta.

6 Uzupełnij dane kontaktowe (telefon i mail). Nie wpisuj ich w „życiorysie”, bo i tak nie będą klikalne. Zabierz sobie tylko miejsce na Twoje wyróżniki.

7 Nie używaj dziwnych czcionek ani hasztagów (wyjątkiem jest Twój autorski, jeśli taki masz).

Postaraj się, aby bioگرام zmieścił się w 4 liniijkach – wtedy nie trzeba klikać „Więcej” i go rozwijać. Wejdź w „Edycję profilu”, a następnie „Wyświetlanie profilu” i wyłącz etykietę kategorii. Dzięki temu zostanie miejsce na 4 liniijki opisu. Dodatkowo sprawdź tam, czy masz włączoną widoczność informacji kontaktowych.

Nie zapomnij również o swoich wyróżnionych relacjach (albumach). Porządkuj je regularnie. Usuń nieaktualne treści. Zadbaj o ich okładki – użyj do ich zaprojektowania swojego przewodniego koloru, logo lub estetycznych grafik. Warto też stworzyć albumy: „O mnie” / „O nas”, „Oferta”, „Opinie” i „Oznaczenia”.

BONUS

Jednym z najpopularniejszych aktualnie trendów w social mediach jest wideo.



Rollki to format, który wspaniale się sprawdza na Instagramie. Dlaczego? Przede wszystkim ze względu na ciągłe rozwijanie jego funkcji, które mają ułatwić użytkownikom tworzenie ciekawych rolek i zachęcić ich do tego. Zdradzę Ci 3 krótkie wskazówki, które warto wziąć pod uwagę przy tworzeniu rolek. Po pierwsze, dobra rolka to taka, która jest obejrzana do końca. Jeśli przychodzi Ci do głowy myśl, że może jest za długa – to znaczy, że jest za długa. Skróć ją. Po drugie, zadbaj o dobry początek. Masz tylko chwilę, aby przykuć uwagę. Dodaj ciekawy nagłówek albo jakieś dynamiczne wejście. Staraj się tworzyć rolki, które inni będą chcieli zapisywać. Po trzecie, stosuj CTA – call to action – czyli wzywaj do działania, np. słowami „przeczytaj opis”, „zapisz na później” czy przez zadanie pytania: „Jakie jest Wasze doświadczenie z tym produktem?”.

Instagram może przynieść Ci wiele korzyści. Jest to praktycznie darmowe narzędzie, idealne do budowania biznesu czy marki osobistej. Grunt to przestać się na niego złościć, a w zamian nauczyć się na nim działać. Na swoich szkoleniach powtarzam kursantom: każdy dodany post jest lepszy niż żaden. Testuj więc, próbuj, wyciągaj wnioski. Zapamiętaj, że rolki to tylko jedna z możliwości. Musisz działać całościowo i konsekwentnie.

Zdjęcie 2 – Wzorcowy przykład profilu do inspiracji.

@podologia.mg – konto po szkoleniu Social Media z @czesmichalina

PODO Meeting

PHARM
FOOT 
my way

To nie jest zwykła Konferencja, to PODO Meeting!

Cykl spotkań stworzony z myślą o specjalistach zajmujących się stopami.

Wyjątkowi prelegenci, merytoryczna wiedza, innowacyjna formuła spotkania i niezmiennie STOPY w roli głównej.

**Pierwszy PODO Meeting odbył się 12.03.2023 w Koszalinie.
Gośćmi specjalnymi byli:**



Milena Skalska - specjalista ds. podologii, szkoleniowiec

**Innowacyjna metoda rekonstrukcji paznokci.
Paznokcie wkręcające się - jak najdłużej utrzymać
osiągnięty efekt.**



dr Anna Czaplicka - lekarz rezydent dermatologii i wenerologii – Klinika Dermatologii
CMKP/CSK MSWiA w Warszawie

**Najczęściej spotykane choroby płytki paznokcia i skóry
w praktyce podologa.**



Beata Karcz - specjalista ds. podologii, szkoleniowiec

**Brodawki wirusowe - jak je rozpoznać i różnicować.
PREMIERA Nowa linia podologiczna PHARM FOOT w skutecznych
terapiach gabinetowych. Wykorzystanie preparatów PHARM FOOT
w codziennej praktyce podologa - warsztat pracy na żywo.**



Marek Boryna - psycholog ekonomii biznesu, właściciel sklepu Podostore

Profesjonalne wyposażenie gabinetu gwarancją sukcesu.

Spotkajmy się, podyskutujmy i zainspirujmy się wzajemnie.
Kolejne wydarzenia wkrótce!

Śledźcie nasze profile w mediach społecznościowych.

Zespół
PHARM FOOT

PHARM FOOT

my way 



Linia OZONE OIL & HERBS

Dermokosmetyki, łączące dobroczynne działanie
OLIWY OZONOWANEJ z siłą natury zawartą w ZIOŁACH

HERBAL reMEDY - jodowo-bromowa sól zabiegowa
mycoVERRUM - serum do skóry problematycznej
PREVENTIC SALVE - profilaktyczna maść barierowa
reLIEF MOUSSE - kojąca pianka na zmęczone nogi

