

PROBLEMI COMUNI AI PIEDI

Fai controllare i tuoi piedi almeno una volta all'anno dal tuo medico, infermiere specialista o podologo. Potranno inoltre aiutarti in caso di:

Pelle secca

- Può essere causata da un ridotto afflusso del sangue o se i tuoi piedi hanno smesso di sudare a causa di un danno ai nervi.
- Idrata i tuoi piedi quotidianamente, aiuta!
- Il tuo medico, infermiere specialista o podologo sapranno aiutarti a scegliere un prodotto idratante adatto.



Talloni screpolati

- La pelle secca può portare a talloni screpolati e può infettarsi.
- Previene la pelle secca idratando i tuoi piedi quotidianamente.
- Il tuo medico, infermiere specialista o podologo sapranno consigliarti una crema per trattare i talloni screpolati.



Unghie dei piedi spesse

- Può essere dovuto all'invecchiamento, al diabete o ad altre patologie, a infezioni fungine, a ferite o alle calzature che porti.
- Inizia mantenendo le tue unghie idratate.
- Il tuo medico, infermiere specialista o podologo possono darti dei consigli per la cura delle unghie.



PROBLEMI COMUNI AI PIEDI

Insensibilità, bruciore o dolore ai piedi

- Causati da danni ai nervi del piede.
- Controlla quotidianamente i tuoi piedi per tagli e vesciche.
- Indossa sempre calzature protettive. Il tuo podologo può aiutarti a scegliere calzature adatte.
- Discuti col tuo medico l'opzione di assumere antidolorifici.



Formicolio, crampi muscolari e pelle fredda e squamosa

- Causata da danni ai vasi sanguigni nei piedi e nelle gambe.
- Se hai uno di questi sintomi potresti necessitare di ulteriori accertamenti.
- Assicurati che i tuoi calzini e calze non siano troppo stretti.
- Mantieni uno stile di vita attivo per aiutare la circolazione sanguigna nei piedi e nelle gambe.
- Se hai uno di questi sintomi, il tuo podologo può aiutarti a scegliere la migliore tipologia di calze e calzini.



Infezioni

- Livelli di glucosio più elevato, circolazione scarsa o danni ai nervi possono aumentare il rischio di infezioni e una più lenta guarigione.
- Il tuo podologo o medico possono consigliarti come curare le infezioni.
- Se noti dei segnali di infezione, contatta subito il tuo medico.



**Se noti dei cambiamenti nei tuoi piedi o se la cura non sta funzionando non aspettare!
Chiedi aiuto al tuo medico, infermiere specialista o podologo.**