

COME PRENDERTI CURA DELLE UNGHIE DEI TUOI PIEDI

COME PRENDERTI CURA DELLE UNGHIE DEI TUOI PIEDI



CONTROLLALE

Controlla quotidianamente se le unghie dei tuoi piedi hanno cambiato colore, spessore o se provi dolore.



FAI ATTENZIONE

Non strappare, spingere o tagliare la pelle intorno alle unghie dei tuoi piedi poiché potrebbe crearsi un'infezione.



IDRATALE

Idrata le unghie dei tuoi piedi quotidianamente ed evita così che diventino secche, fragili o troppo spesse. Così rimarranno più facili da tagliare!

Per mantenere sane le unghie dei tuoi piedi, ricordati di:



CONTROLLARTI

Mantieni i tuoi livelli di glicemia entro il tuo range di riferimento. Valori superiori potrebbero aumentare il rischio di un'infezione.



MANTENERTI ATTIVO

Mantieni uno stile di vita attivo in quanto aiuta la circolazione. Ricordati di indossare sempre calzature protettive quando ti alleni.



CHIEDERE AIUTO

Parla con il tuo medico, un infermiere specialista o un podologo se noti dei cambiamenti alle unghie dei tuoi piedi.

Prendersi cura delle proprie unghie è parte importante della salute dei tuoi piedi. Chiedi sempre aiuto al tuo medico, infermiere specialista o podologo se hai un problema.

Tagliati le unghie



Tagliati regolarmente le unghie dei piedi seguendo la forma dell'unghia e non tagliare le unghie ai lati.



Per tagliarti le unghie usa delle forbicine o il tagliaunghie.



Fai tagli piccoli, poco alla volta.



Lima le unghie per eliminare eventuali angoli taglienti.

Se non riesci ad arrivare ai tuoi piedi, o se le tue unghie sono troppo spesse per tagliarle, il tuo podologo può farlo per te. Potresti necessitare di una visita di controllo dopo 6-12 settimane.