

Ljubljana, 2. 4. 26

**OBVESTILO ZA JAVNOST:** rezultati raziskave Ozaveščenost otrok in staršev ali skrbnikov o negi stopal in nohtov: analiza navad in potreb

## **MAJHNA STOPALA, VELIKA ODGOVORNOST: ZNANJE IN SKRB ZA OTROŠKA STOPALA ŠE NI ZADOVOLJIVO**

**Nega otroških stopal in nohtov je ključnega pomena za zdrav razvoj ter preprečevanje različnih težav, kot so vraščeni nohti, bradavice, kurja očesa in glivične okužbe. Navade in stanje stopal v otroštvu pomembno vplivajo na zdravje stopal v odraslosti in starosti. Pri oblikovanju ustreznih higienskih navad imajo starši oziroma skrbniki ključno vlogo.**

**Rezultati raziskave, izvedene med učenkami in učenci 4. in 5. razreda ene izmed osnovnih šol ter njihovimi starši oziroma skrbniki, so pokazali, da se večina staršev zaveda pomembnosti skrbi za otrokova stopala, dokaj redno spremlja stanje otrokovih stopal in nohtov ter otroke spodbuja k ustrezni osebni higieni, prav tako imajo otroci o tem osnovno zavedanje. Vendar pa je raziskava pokazala tudi določen razkorak med zavedanjem in ravnanjem ter precejšnje vrzeli v znanju, saj precejšen del staršev in otrok nima dovolj znanja o pravilni negi stopal, krajšanju nohtov, izbiri primerne obutve ter za prepoznavanje težav in izbiri ustreznega strokovnjaka za njihovo obravnavo.**

Raziskava je bila izvedena lani pomladi v okviru študija podologije na VIST – Fakulteti za aplikativne vede kot del diplomske naloge Kim Furlan pod mentorstvom dermatovenerologinje Olge Točkove, in sicer med otroci 4. in 5. razreda osnovne šole v okolici Nove Gorice, starimi okoli 9 do 11 let, ter njihovimi starši oziroma skrbniki.

Rezultati so pokazali, da se večina anketiranih staršev zaveda pomembnosti skrbi za stopala, vendar teh vsebin v vzgojo ne vključujejo vsi. Le 60 % anketiranih staršev oziroma skrbnikov namreč redno preverja otrokom stanje stopal in nohtov na njih, nekoliko več (68 %) otroke spodbuja k umivanju stopal in krajšanju nohtnih plošč, da to počnejo redko pa jih je odgovorilo le manj kot desetina. Otroci so prav tako izkazali primerno in spodbudno stopnjo osnovnega zavedanja, vendar pogosto niso znali pravilno prepoznati najpogostejših težav s stopali in jih velik del še ni samostojnih pri negi.

Več kot 80 % staršev oz. skrbnikov skrbi za otroška stopala pogosto, dobri dve tretjini (70%) je navedlo, da redno uči svoje otroke pravilnega krajašnja nohtnih plošč kar je spodbudno. Kljub temu pravilno obliko krajašnja nohtov prepozna le 60 % staršev oziroma skrbnikov, ustrezno obliko nohtne plošče pa le 53 % otrok.

Rezultati zato podpirajo nadaljnje izobraževanje, zlasti z vključevanjem praktičnih prikazov v šolska gradiva ter krepitvijo zdravstvene vzgoje za starše, kar bi lahko še izboljšalo že obstoječe dobre prakse.

**Kim Furlan, diplomirana podologinja (VS):** “Ugotovitev, da nohte na stopalih tedensko, kot je priporočeno, striže samo destina otrok, medtem ko jih velika večina nima redne rutine krajašnja nohtov, kar je zaskrbljujoče, saj to lahko vodi v kopičenje umazanije, poškodbe, zadebelitev nohtov in večje tveganje za vraščanje. Zato bi bilo nujno osnovnošolske programe dopolniti s kvalitetnimi konkrentimi vsebinami o ustrezni skrbi za stopala.”

Le tretjina (35 %) staršev oz. skrbnikov je navedla, da poskrbijo za otrokovo higieno stopal vsak dan, slaba polovica (47 %) pa 2 do 3-krat tedensko, kar ni najbolj vzpodbudno..

Težava je tudi nepravilna higiena, saj odgovori otrok kažejo, da si jih samo 17 % prostore med prsti na stopalih umije vedno, 70 % to naredi včasih, nikoli pa 13 %. Kar 38 % otrok si po tuširanju sploh ne briše stopal in medprstnih prostorov, le 30 % si jih obriše vedno, 32 % pa včasih. Ta podatek je še posebej zaskrbljujoč, saj vlaga med prsti ustvarja idealne pogoje za nastanek mikoz, t.j. glivičnih obolenj.

Pri tem pa je potrebno opozoriti tudi na dokaj pogosto znojenje stopal otrok, saj jih je kar 68 % navedlo, da se jim stopala znojijo občasno, 21 % pa pogosto.

Ti podatki jasno kažejo na potrebo po usmerjenem učenju pravilnega umivanja nog in edukaciji o posledicah vlažnega okolja na koži stopal.

Rezultati kažejo tudi, da se večina (60 %) staršev oziroma skrbnikov ustrezno odziva na spremembe velikosti stopal otrok ter pravočasno poskrbi za ustrezno obutev, kar pomembno prispeva k preprečevanju deformacij, otiščancev in vraščenih nohtov. Pri manjšem deležu (40 %) pa spremljanje rasti stopal in pravočasno prilagajanje obutve ni povsem dosledno, kar lahko poveča tveganje za nastanek težav.

Ti izsledki poudarjajo pomen dodatnega ozaveščanja o rednem spremljanju rasti stopal in pravočasni izbiri ustrezne obutve kot pomembnega vidika preventive.

**Kim Furlan, diplomirana podologinja (VS):** “Izbira ustrezne obutve ima ključen pomen za zdravje stopal. Čevlji morajo biti dovolj široki, udobni, iz naravnih materialov in z nizko peto. Preozka obutev ali visoke pete povzročajo deformacije, kot so hallux valgus, kurja očesa in krempljasti prsti. Nogavice naj bodo iz naravnih, zračnih materialov (bombaž, volna), ki dobro vpijajo vlago. Priporoča se njihova menjava vsaj enkrat dnevno,

pogosteje pri prekomernem potenju. Neustrezna obutev lahko vodi tudi do petnega trna, ploskega stopala ali otiščancev zaradi nepravilne razporeditve pritiska na stopalo.”

Starši pogosto precenjujejo otrokovo znanje in samostojnost pri negi stopal. Kar dobra polovica (53 %) otrok namreč še vedno ni samostojna pri izvajanju osnovnih higienskih opravil oz. nege stopal in striženju nohtnih plošč. Med tistimi, ki to delajo sami, jih pomemben delež uporablja nepravilne tehnike, kot je polkrožno striženje nohtnih plošč, kar povečuje tveganje za vraščene nohte.

Dokaj pričakovano velik del otrok ne prepozna najpogostejših sprememb na stopalih niti zgodnjih simptomov težav, kot so blaga vnetja, spremembe barve nohtov ali razpoke kože. Tudi velik delež staršev ni zaznal nobenih težav pri otrokovih stopalih, kar pa ni nujno dokaz odsotnosti problemov.

**Olga Točkova, dr. med., spec. dermatovenerologije, Dermatovenerološka klinika UKC Ljubljana:** “Težave s stopali pri otrocih niso tako redke, kot bi kdo pričakoval. Pomembno jih je dovolj zgodaj zaznati in ustrezno ukrepati. Ob pojavu težav s stopali ali nohti je priporočljivo najprej poiskati nasvet zdravnika, zlasti ob sumu na bolezenska stanja. V blažjih začetnih fazah pa lahko predvsem starejši otroci in mladostniki pomoč poiščejo tudi pri ustrezno usposobljenem strokovnjaku, kot je visokošolsko izobražen pediker oziroma diplomirana kozmetičarka ali še ustrezneje diplomirani podolog. Ti lahko prepoznajo začetne spremembe, svetujejo glede pravilne nege ter po potrebi usmerijo k zdravniku specialistu, na primer dermatovenerologu ali ortopedu. S pravočasnim obiskom strokovnjaka lahko preprečimo možne komplikacije.”

Raziskava je pokazala tudi nekoliko slabšo ozaveščenost in higienske navade med dečki kot med deklicami. In ker se navade iz mladosti prenašajo v starost, se ni čuditi, da se po ugotovitvah iz raziskave, ki so jo na VIST – Fakulteti za aplikativne vede izvedli lani v okviru projekta **Problemsko učenje študentov v delovno okolje (PUŠ): Ozaveščanje moških o pomembnosti skrbi za kožo in kožne adneke**, tudi odrasli moški mnogo manj skrbijo za stopala in kožo kot ženske, in tudi takrat, ko imajo težave, jih k strokovnjakom pogosto usmerijo in naročijo ženske – matere ali žene oz. partnerke. Zaradi teh ugotovitev lanski projekt letos nadgrajujejo z novim projektom PUŠ, naslovljenim **Moški, preventiva in kurativa: pomen kozmetike** in podologije, ki ga, tako kot lanskega, **sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije**. Namenjen je tako mladim, da se dovolj zgodaj začnejo zavedati pomena skrbi zase in znajo pravilno tudi ravnati, kot starejšim moškim, ki dolej niso imeli priložnosti oz. niso speli dovolj spoznati pomena skrbi za kožo in stopala in pridobiti ustreznih znanj o tem.

Raziskava med osnovnošolci in osnovnošolkami ter njihovimi starši oziroma skrbniki je torej pokazala pomanjkljivo ozaveščenost in znanje o pravilni negi stopal in nohtov ter posledično pogosto nezadostno, neredno in neustrezno nego. Slaba skrb za stopala v

mladosti lahko ima negativne posledice v kasnejših letih. Ker pa se navade iz mladosti pogosto prenašajo v kasnejša leta, to dodatno povečuje možnosti razvoja resnih težav s stopaliv zrelejših letih oz. starosti, saj so tudi odrasli moški, kot kažejo raziskave iz projekta PUŠ, zadržani do preventivnega ravnanja in pravočasnega ukrepanja.

Zato je bistvenega pomena uvesti oziroma okrepiti strokovno zasnovane vsebine o pravilni skrbi za stopala v osnovnih šolah ter ob tem ustrezno izobraževati in usposablјati starše. Ključni poudarek naj bo na vizualno podprtih učnih pristopih, praktičnih prikazih in aktivnem vključevanju otrok, saj to spodbuja boljše razumevanje in dolgoročno prispeva k oblikovanju zdravih navad ter odgovornejšega odnosa do lastnega zdravja.

Pri tem ima vloga staršev oziroma skrbnikov ključen pomen, saj s svojim zgledom, znanjem in vsakodnevnim usmerjanjem pomembno vplivajo na oblikovanje in utrjevanje ustreznih higienskih navad otrok.

Opomba: Navedena raziskava je bila opravljena l. 2025 v okviru diplome Kim Furlan, diplomirana podologinja (VS): *Ozaveščenost otrok in staršev ali skrbnikov o negi stopal in nohtov: analiza navad in potreb.*

## NAJPOGOSTEJŠE PROBLEMATIKE STOPAL IN NOHTOV NA STOPALIOH:

**Vraščen noht** nastane, ko se noht zavije in vraste v kožo ob robu prsta in povzroči bolečino, rdečino ter oteklino. Najpogostejši vzroki so nepravilno striženje nohtov, tesna obutev, poškodbe ali dedna nagnjenost. Zdravljenje vključuje pravilno striženje, zaščito prsta, obisk pedikerja, v hujših primerih pa visokošolsko izobraženega pedikerja – diplomiranega kozmetika, še bolje pa diplomiranega podologa.

**Plantarne bradavice** so majhne, grobe izrastline na podplatu, ki jih povzroča humani papiloma virus (HPV). Prepoznamo jih po majhnih zadebelitvah kože z drobnimi črnimi pikami, ki so boleče ob pritisku. Pogosto nastanejo ob bosih hujših po javnih površinah, kot so bazeni, savne ali garderobe. Lažje oblike obravnavamo sami ali pri pedikerjih, težje pri diplomiranih kozmetikah ali diplomiranih podologih, pri trdovratnih je potrebna zdravniška pomoč.

**Kurja očesa** nastanejo zaradi dolgotrajnega pritiska ali drgnjenja kože, običajno kot posledica neprimerne ali tesne obutve. So trde, rumenkaste zadebelitve na prstih, ki povzročajo bolečino ob dotiku. Zdravimo jih z mehčalnimi blazinicami, prilagoditvijo obutve in občasnim odstranjevanjem trde kože pri strokovnjaku s področja pedikre oz. podologije.

**Glivične okužbe** nohtov (onihomikoze) povzročijo glivice, ki se razvijejo v vlažnem okolju pri prekomernem potenju ali zaradi tesne obutve. Zaznamo spremembe nohta, kot so zadebelitev, lomljivost in sprememba barve nohtne plošče ter včasih neprijeten vonj.

Zdravljenje vključuje vzdrževanje čistoče in suhosti stopal ter uporabo protiglivičnih pripravkov po predpisu zdravil s strani zdravnika oziroma po priporočilu diplomiranega podologa.

### KDO JE DIPLOMIRANI PODOLOG OZ. DIPLOMIRANA PODOLOGINJA?

Diplomirani podolog oz. diplomirana podologinja je visokošolsko izobražen strokovnjak oz. strokovnjakinja za prepoznavanje in celovito obravnavo zahtevnih problematik stopal, kot so vraščeni noht vseh stopenj, nekatere okužbe ali spremembe na koži stopal/nohtih, poškodbe nohtov ali kože, deformacije, bolečine v stopalih ipd. To je najvišje usposobljen strokovnjak za obravnavo problematik stopal, ki ni zdravnik.

### Fotografije:



Skrb za stopala je pomemben tudi za fante že v mladosti (Foto: Jakob Cehner Kuduzovič v okviru projekta PUŠ: Moški, preventiva in kurativa: pomen kozmetike in podologije).



Tudi moški lahko skrbijo tako za ženska kot moška stopala (Foto: Jakob Cehner Kuduzovič v okviru projekta PUŠ: Moški, preventiva in kurativa: pomen kozmetike in podologije).

**Dodatne informacije:**

**Tea Vidic, dipl. ekon.**

Oddelek za kozmetiko

Inštitut za kozmetiko

VIST – Fakulteta za aplikativne vede

[www.vist.si](http://www.vist.si)

e-naslov: [kozmetika@vist.si](mailto:kozmetika@vist.si)

tel. 01 2831 700

Obvestilo je bilo pripravljeno v okviru projekta Problemsko učenje študentov v delovno okolje (PUŠ): Moški, preventiva in kurativa: pomen kozmetike in podologije, ki ga sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije; pripravile so ga študentke Neža Ru Recer, Urša Gantar, Kaja Veselko; mentorstvo: Olga Točkova, dr. med., spec. dermatovenerol., prof. dr. Janko Žmitek.