

Začetno stanje vraščenih nohtov. Sanacije se je lotila Gordana Selič v okviru priprave svoje diplomske naloge na visokošolskem študiju kozmetike na VIST (mentorici dr. med., spec. dermat. Mirjam Rogl-Butina in Slavica Bizjan). Za tematiko se je odločila med obiskovanjem izbirnega predmeta, v katerem se študentke specializirajo za medicinsko pedikuro. Seličeva je najprej s tamponadami usmerjala rast nohtov, tako da je po več obravnava vzpostavila pogoje za namestitev sponk.



TEŽAVE NOG, KI IZVIRAJO IZ NAPACNE OBRAVNAVE

ZNANO JE, DA ŠTEVILNE TEŽAVE NOG IZVIRAJO IZ NAPACNE OBRAVNAVE NE LE DOMA, TEMVEČ TUDI V KOZMETIČNIH SALONIH. TO KAŽEJO TAKO RAZISKAVE, V KATERIH SO UGOTAVLJALI VZROKE ZA TEŽAVE NOG, KOT IZKUŠNJE, KI SMO JIH V VEČ LETIH PRIDOBILI NA ODDELKU ZA KOZMETIKO VISOKE ŠOLE ZA STORITVE (VIST), KAMOR PRIHAJA VSAKO LETO SKORAJ TISOČ LJUDI KOT MODELI ZA VAJE IZ PEDIKURE V VISOKOŠOLSKEM ŠTUDIJU KOZMETIKE. MED NJIMI JE DOKAJ VELIKO ŠTEVILO TAKŠNIH, KI SO SE JIM PROBLEMI ZAČELI ZARADI NAPACNE OBRAVNAVE.

BESEDILO: MIA SMOLNIKAR, ABSOLVENTKA VISOKOŠOLSKEGA ŠTUDIJA KOZMETIKE NA VIST
FOTOGRAFIJE: GORDANA SELIČ, DIPLOMIRANA KOZMETIČARKA (VS)

Težave s stopali so najverjetneje pričeli reševati že takrat, ko se je človek prvič postavil na noge, vendar pa je za razvoj pedikure kot stroke bilo potrebnega mnogo mnogo časa. V Sloveniji se je pedikura razvila po prvi svetovni vojni. Takrat so jo za razliko od današnjih časov, ko se pedikura izvaja v pedikerskih in kozmetičnih salonih, izvajali brivci.

Pedikura je negovanje zdravih, utrujenih in lažje poškodovanih nog. Delimo jo na estetsko, kamor štejemo odstranjevanje poroženele kože, otiščancev in plitvih kurjih očes, čiščenje obnohtnih kanalov, oblikovanje in lakiranje nohtov, ter medicinsko pedikuro, kjer je večji poudarek na sanaciji ragad, vraščenih nohtov, oskrbi žuljev, nohtni protetiki (postopek izdelave umetnih nohtov) in pedikuri diabetičnega stopala. Za varno in učinkovito opravljanje pedikure je potrebno dobro znanje iz anatomije, dermatologije, mikrobiologije, kozmetologije idr., poznati in razumeti je potrebno vzroke za težave, možnosti preventive in sanacije težav, seveda je potrebno dobro obvladati večšine za izvajanje postopkov pedikure. Poglobljeno znanje in pazljivost sta še posebej pomembni za opravljanje medicinske pedikure. Zelo pomembno pa je tudi poznavanje možnih posledic napačnega dela, saj lahko to povzroči zaplete in resne težave.

Zato mora biti delo pedikerja oziroma kozmetičarke, ki izvaja pedikuro, odgovorno, kar pomeni, da mora zagotavljati varno delo tako zase, kot tudi za stranko. Prvi pogoj za to je ustrezna higiena, saj lahko z neustrezno higieno ogrozimo varnost sebe in stranke zaradi možnosti prenosa in širjenja različnih bolezni. K ustreznim postopkom

s higienskega vidika šteje med drugim čiščenje, dezinfekcija in sterilizacija pribora. Tako je potrebno upoštevati, da se morajo rezila za enkratno uporabo uporabiti res le za eno stranko in jih je po uporabi potrebno ustrezno zavreči v zbiralnik za ostre predmete, ki zahteva poseben odvoz odpadkov. Vse pripomočke, ki so namenjeni večkratni uporabi in lahko pridejo v stik s krvjo ali človeškimi tekočinami, pa moramo pred ponovno uporabo očistiti, razkužiti in sterilizirati, če material pripomočkov to dopušča.

Pomemben vir okužb predstavljajo banjice za pedikuro, kamor stranke pred samim postopkom pedikure namočijo stopala z namenom mehčanja keratina (poroženele povrhnjice) in odpravo neprijetnih vonjav. Predvsem v banjicah z učinkom masaže se v šobah in filtrih kopiči odmrla koža. Glede na vlažno okolje so to idealni pogoji za razvoj mikroorganizmov, predvsem gliv. Okužbe ob neustrezni higieni so v porastu. Raziskave so pokazale tudi, da so možnosti za okužbe nog še povečajo, če je bila stranka dan pred ali na dan pedikure na depilaciji oziroma si je s kakršnikoli postopkom odstranjevala dlake. Pri odstranitvi dlak z britvico, voskom ali depilacijsko kremo se namreč poškoduje zgodnja plast vrhnjice in kislo-mastni zaščitni plašč na koži, ki imata med drugim tudi zaščitno funkcijo pred vstopom mikroorganizmov v kožo.

Mikroorganizmi najlažje vstopijo v kožo na predelu dlačnega folikla, tako da govorimo o folikularnih piodermijah, največkrat ostiofolikulitisu oziroma o bakterijskih okužbah dlačnega folikla. Gre predvsem za stafilokokne okužbe površinskih in globljih delov, ki se širijo vzdolž mešičkov iz epidermisa v

dermis. Na koži se pojavijo folikularne pustule premera 2 do 3 milimetre, z napetim pokrovom in zapolnjene z rumenkasto zelenim gnojem. Te spremembe na koži pa imajo še eno slabo lastnost – zelo srbijo. Zaradi praskanja lahko povzročimo sekundarno okužbo (impetiginizacijo) z drugimi mikroorganizmi, kar lahko vodi do vnetij in poškodb generativnega dela dlačnega folikla, zaradi česar se koža zarašča z brazgotinam, nastanejo lahko tudi hiperpigmentacije.

Vstopno mesto za mikroorganizme lahko pri pedikuri ustvarimo tudi s potiskanjem in obrezovanjem kutikule ter pretiranim čiščenjem pod prostim robom nohtne plošče. To lahko privede do poškodb obnohtnega tkiva in zarodnega dela nohta ter poškodb tkiva pod nohtno ploščo.

Posledica naštetega so okužbe z mikroorganizmi, ki so navadno že naravno prisotni na naši koži. V nekaj urah se razvije akutno vnetje – paronihija, ki ga je potrebno zdraviti z antibiotiki. Kadar znaki in simptomi trajajo dlje kot 6 tednov govorimo o kronični paronihiji, ki jo v 95% povzroča *Candida albicans*.

Ne smemo pozabiti na glivične okužbe – mikoze. Glivice se na kožo naselijo neposredno s stikom okužene površine. Okužbe lajšajo različni dejavniki: mikropoškodbe nohta in obnohtnega tkiva, sladkorna bolezen, deformacije stopal, imunska pomanjkljivost, bolezni znojnic (prekomerno potenje stopal)... Najpogostejše so okužbe z dermatofiti. Gre za skupino keratofilnih gliv, ki napadajo kožo in kožne tvorbe, kamor spadajo tudi lasje in nohti. Skupno ime za okužbe, ki jih povzročajo je *Tinea*, najbolj pogosti sta *Tinea pedis* – atletsko stopalo, ki se pojavlja na stopalu in v medprstnih prostorih ter *Tinea unguium* – glivična okužba nohtov. Glivična okužba nohtov se z leti razširi na celotno površino nohtne plošče; na začetku je noht rumenkasto bel, pridruži se mu tudi odstopanje nohtne plošče od nohtnega ležišča, nato pa se noht še zadebeli, nohtna plošča postane rjavkasta in krhka. Širi se tudi na druge nohte.

Vraščeni nohti so pogosto posledica napačne obutve, še zlasti v kombinaciji s prekomernim znojenjem. Drugi najpogostejši vzrok za vraščene nohte pa je nepravilno striženje nohtov, tako doma kot tudi v kozmetičnih in pedikerskih salonih. Nohti na nogah se namreč strižejo bolj ravno in ne tako zaobljeno, kot na rokah. Pri tem moramo paziti, da robovi nohtov niso preveč ostrí, saj lahko ti še dodatno pritiskajo v nohtno gubo, s tem nastale poškodbe pa omogočajo vdor bakterij; razvijejo se znaki vnetja, granulacijsko



Namestitvev sponke na 6. terminu obravnave: sponke delujejo na principu vzmetne moči materiala, iz katerega so narejene, torej dvigujejo stranski rob nohta in s tem razbremenijo nohtni kanal. Ključna je pravilna izbira in namestitvev sponke.

tkivo in hipertrofija stranske nohtne gube.

Probleme z vraščeni nohti lahko uspešno rešujemo s sponkami, ki delujejo na principu vzmetne moči materiala, iz katerega so narejene, torej dvigujejo stranski rob nohta in s tem razbremenijo nohtni kanal. Vendar pa, če sponka ni nameščena pravilno, lahko ta še dodatno draži že razdražen nohtni kanal, zaradi česar se dodatno uporablja še tamponada. Pomembno je, da uporabljamo flisne tamponade in ne bombažne vate, saj le-ta ne diha in še dodatno ustvarja idealne pogoje za mikroorganizme. Kadar je moč sponke glede na kvaliteto in debelino nohta premočna, lahko pride do odstopanje nohtne plošče od nohtne posteljice, zato je pomembno izbrati ustrezno sponko glede na potrebe in težave stranke.

Precej popularna je v zadnjem času tudi nohtna protetika, tj. izdelava umetnih nohtov na nogah. Uporablja se predvsem pri različnih poškodbah nohtov in ima velik estetski pomen. Zato se za te storitve odločajo predvsem ženske v poletnih mesecih, ko nosimo večinoma odprto obutev. Ženske imajo po izdelavi nohtne protetike večjo samozavest, saj je noht po videzu zelo podoben naravnemu. Obenem opravlja tudi zaščitno funkcijo nohta in varuje tkivo pod njem. Težave pa lahko nastopijo, ko stranke v poletnih mesecih obiščejo gore in za ta namen obujejo zaprto obutev. Takrat lahko v primeru neprimerno izdelanih nohtnih protez nastane pritisk, ki povzroča poškodbe. Do poškodb lahko pride tudi nepazljivi pri izdelavi nohtov, zlasti pri oblikovanju z brušenjem.

Ne smemo pozabiti, da tudi mnogo



Končni rezultat sanacije vraščene nohta s sponkami potrjuje, da je metoda ob strokovnem delu uspešna za sanacijo vraščeni nohtov. Kot je pokazala Gordana Selič v okviru diplomskega dela na visokošolskem študiju kozmetike na VIST tako s teoretičnim delom – pregledom literature, kot s praktičnim delom, je metoda bistveno učinkovitejša in pacientom prijaznejša od kirurških posegov.

kozmetičnih izdelkov, tudi »naravnih«, povzroča alergijske in preobčutljivostne reakcije ter iritacije. Zelo agresivni so izdelki za dehidracijo in razmastitev nohtne plošče in odstranjevalci laka za nohte. Pogosta uporaba takih izdelkov lahko negativno deluje na obnohtno tkivo, saj kožo suši, zaradi česar postane suha in razpokana. Zato je tudi potrebna pozornost tudi s tega vidika.

Zapleti, do katerih lahko pride zaradi nestrokovnega dela v pedikuri so torej lahko številni, resni, včasih, npr. v primeru napačne nege diabetičnega stopala, lahko celo usodni. Zato je zadostna teoretična in praktična usposobljenost tistih, ki izvajajo pedikuro, nujna, kot je nujno stalno izpopolnjevanje in sodelovanje s strokovnjaki z drugih področij. Zelo pomembno pa se zdi tudi, da so o možnih zapletih zaradi nestrokovnega dela seznanjene tudi stranke, da bodo storitve izbirale ne le glede na ceno, temveč tudi glede na strokovnost ponudnikov.