



Nazywam się **Anna Mitrut**. Jestem podologiem i mgr fizjoterapii. Gabinet podologiczny – Instytut Zdrowej Stopy Anny Mitrut mieści się w budynku Sanitasu w Lublinie przy ul. Hempla 5.

Budynek znajduje się w centrum Lublina, posiada parking podziemny dla pacjentów, a także parking od strony dyrekcji kolejowej.

Mój gabinet mieści się na I piętrze w pokoju nr 109 ( po prawej strony od rejestracji).

Zapraszam wszystkich zainteresowanych do mojego gabinetu, który został utworzony dla pacjentów borykających się z różnymi problemami stóp.



*A teraz krótko scharakteryzuję, co to jest podologia?*

**Podologia** to dziedzina medycyny, która zajmuje się diagnostyką i pielęgnacją stóp, różnych zmian powstałych na skórze (np. modzele, odciski, pękające pięty, zmian w obrębie paznokci), ale również kierowaniem pacjentów do poszczególnych grup lekarzy specjalistów.

**Podolog** zaś pracuje z pacjentami zdrowymi z niewielkimi problemami w obrębie stóp, jak również z pacjentami z tzw. grupy ryzyka: chorującymi na cukrzycę i pacjentami cierpiącymi na reumatyzm.

Zatem do gabinetu podologicznego może przyjść każdy, kto odczuwa jakikolwiek dyskomfort w obrębie stóp, a także osoby, które chcą zadbać o swoje stopy po prostu.



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie prozdrowotne

**Anna Mitrut**

# *Zabiegi w gabinecie podologicznym*



Spotkanie odbędzie się

**w poniedziałek 26 lutego 2018 r. o godz. 18.00**

w Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

[www.domkulturylsm.pl](http://www.domkulturylsm.pl)

**Wstęp wolny**



**Modzele** - to zrogowaciałe warstwy naskórka na podszewie. Powodują ból, pieczenie, a tym samym duży dyskomfort podczas chodzenia. Usunięcie modzela powoduje natychmiastową ulgę i gwarantuje długotrwały efekt.

**Odciski** - to zgrubienia na skórze, które posiadają rdzeń, mogą być przyczyną licznych procesów zapalnych, a także dają duży dyskomfort pacjentom. Zaleca się bezwzględne ich usunięcie.

**Pękające pięty** - często przyczyną tych dolegliwości leży w ciasnym, twardym obuwiu. Zbyt sucha skóra i nadwaga także predysponują do pęknięć. Za przyczynę uważa się również złą odporność organizmu i błędy żywieniowe. Pęknięcia tworzą szczeliny, a te głębsze są niebezpieczne, gdyż stanowią źródło bakterii. Pęknięcia należy pielęgnować w gabinecie podologicznym, aż do wyleczenia, potem zaś stosować profilaktykę w domu zaleconą przez podologa.

**Wrastające paznokcie** - za przyczynę uważa się źle obcięte paznokcie,

ciasne buty, urazy, zmiany zwyrodnieniowe. To dolegliwość, która wymaga odpowiedniej pielęgnacji w gabinecie podologicznym. Pierwszym etapem jest wyleczenie stanu zapalnego, a następnie zapobieganie wrastaniu paznokcia poprzez odpowiednio dobraną metodę, np. klamra czy korekta akryłowa.

**Klamry na wrastające paznokcie-ortonyksja** - terapia przy pomocy klamry trwa ok. kilku miesięcy. Zaletą zastosowania klamry ortonyksyjnej jest uniknięcie zabiegu chirurgicznego, a jej założenie chroni paznokcie przed powtórным wrastaniem.

**Rekonstrukcja płytki paznokciowej** - to zastosowanie światłoutwardzalnego żelu do odbudowy płytki paznokciowej. Wykonuje się ją w przypadku zniszczonej płytki paznokciowej przez urazy bądź zmiany grzybicze, nadając fizjologiczny kształt, a także estetykę.

**Tamponada** - element korekcji wrastających paznokci i niwelowania stanów zapalnych w ich obrębie. Tamponada pozwala na powiększenie przestrzeni między wałami paznokciowymi a płytką paznokcia. Tamponada jest plastycznym materiałem opatrunkowym, który nasąca się roztworem antybiotykowym lub przeciwzapalnym.

**Pielęgnacja stopy cukrzycowej** - cukrzyca jest chorobą metaboliczną, a stopa cukrzycowa jej powikłaniem. Osoba chora na cukrzycę jest pacjentem wysokiego ryzyka z powodu m.in. utrudnionego gojenia się ran. Zabiegi muszą być przeprowadzone bardzo ostrożnie w kierunku specjalistycznym, jak i w ogólnej pielęgnacji. Uczę również swoich pacjentów profilaktyki w zakresie dbania o swoje stopy.

Spotkanie prozdrowotne

Anna Mitrut

# Zabiegi w gabinecie podologicznym

