



مراقبت از پاها

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز
بازبینی زمستان ۱۴۰۱

در صورت بروز هرگونه زخم یا ورم در پاها به پزشک مراجعه کنید.

با مراقبت از پاها و کاهش خستگی آنها، خستگی بدن را کاهش دهیم.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

توجه

- در صورت وجود برآمدگی های گوشتی و میخچه در پا، از دستکاری آنها خودداری کرده و برای درمان به پزشک مراجعه کنید. این برآمدگی ها، به علت فشار کفش ایجاد می شوند. حتی پس از درمان میخچه توسط پزشک، چنانچه کفش شما مناسب نباشد، دوباره میخچه ایجاد خواهد شد. بنابراین بهترین کار انتخاب کفش مناسب است.
- گاهی تغییراتی که در پاها ایجاد می شود به دلیل سایر بیماری ها است. بعنوان مثال ورم پاها، زخمی که خودبخود بوجود آمده و یا زخمی که خوب نمی شود، می تواند نشانه بیماری در سایر قسمت های بدن باشد. پس در صورت مشاهده این تغییرات به پزشک مراجعه کنید.
- مراقبت از پاها اهمیت زیاد دارد زیرا ما به کمک پاها راه می رویم و به همین دلیل پاها بیشتر در معرض حادثه هستند.
- برای مراقبت از پاها، شستشوی آنها، کوتاه کردن ناخنها و مالیدن کرم های نرم کننده را فراموش نکنید.
- جوراب، کفش و دمپایی مناسب انتخاب کنید. با ماساژ دادن پاها به افزایش جریان خون و کاهش ورم موضعی پاها کمک کنید و خستگی پا را از بین ببرید.

چرا باید از پاها مراقبت کرد

ما روی پاهای خود می ایستیم. به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می کنیم و راه می رویم. پاها هستند که وزن بدن را تحمل می کنند. بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاهاست. بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است. مثل:

- خشکی پوست پا
- ترک خوردن پاشنه پا
- شکسته شدن ناخن های پا
- عفونت قارچی در لای انگشتان پا

پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند. زخم ها و جراحات های پا بخصوص در ناحیه کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می شود. بنابراین لازم است که از پاها بیشتر مراقبت کنیم.

برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟

نظافت پاها

- ۱- شستشوی پاها: هر روز پاها، بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.
- ۲- کوتاه کردن ناخن ها: وقتی ناخن ها نرم باشند، کوتاه کردن آنها آسان تر است. برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن ناخن ها، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم

قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید. هنگام کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنید: لبه ناخن ها را گرد نکنید و بگذارید به شکل صاف بمانند. ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید؛ زیرا باعث زخم شدن ناخن می شود.

۳- چرب کردن پاها: بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرم های نرم کننده، پوست پا و بخصوص پاشنه پا را چرب کنید.

پوشش پاها

۱- جوراب: جوراب نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.

۲- کفش: کفشی بپوشید که پاهای شما را حفاظت کند و از سر خوردن و افتادن جلوگیری کند. کفشی مناسب است که : پا در آن راحت باشد. بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش، حدود یک سانتی متر فاصله باشد. رویه کفش، تمام عرض پا را بپوشاند، اما به پا فشار نیاورد.

۳- دمپایی: یکی از حوادث شایع در منزل، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پاست؛ که می تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف پا شود. بنابراین بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملا اندازه پا باشد. با پوشیدن دمپایی های گشاد و یا دمپایی های کوچک که پا به طور کامل در آن قرار نمی گیرد،

احتمال زمین خوردن بیشتر می شود. دمپایی های انگشتی به خوبی پا را محافظ نمی کنند و مناسب نیستند. همچنین دمپایی ابری روی سرامیک، کاشی و یا سنگ به خصوص اگر سطح زمین خیس باشد، بسیار لیز و خطرناک است و باید از پوشیدن آنها اجتناب کرد.

ماساژ پاها

در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد. برای انجام ماساژ پاها، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و مانند تصویر، تمام قسمت های کف پا، رویه پا، پاشنه پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید.

دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید. با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان، رویه پا را ماساژ دهید. پاشنه پا را با دست گرفته و به صورت چرخشی حرکت دهید.

به آرامی انگشت شست دست را، از مچ پا تا روی هریک از انگشتان پا بکشید. پا را با دو دست بگیرید و به سمت کف و رویه پا فشار دهید. مثل حالتی که می خواهید تکه ای نان خشک را از وسط بشکنید. هریک از انگشتان پا را به ملایمت بکشید و بچرخانید. در پایان پا را بین دو دست نگهدارید.