

# OPTIMALNA NJEGA STOPALA

10 savjeta za njegu s kontrolnim listom za dnevnu njegu stopala



**1** Kupajte stopala dnevno u mlakoj vodi (maks. 37°C), ali ne duže od 5 minuta! Upotrebljavajte blag sapun.

**2** Sušite noge pažljivo s nježnim peškirom ili ručnikom za jednu upotrebu. Nemojte zaboraviti mesta između prstiju!

**3** Obrudite žuljeve i debelu kožu samo s prirodnim plovućem, nikad s nožićem za uklanjanje zadebljane kože i oštrim britvicama! Četkanje i rukavice za masažu mogu prouzrokovati podraživanje kože.

**4** Turpijajte nokte uvijek ravno. Nemojte upotrebljavati makaze/škare, jer je opasnost za ozljede prevelika.

**5** Ako imate kurje oči, urasle nokte ili velike žuljeve, onda idete kod medicinskog pedikera da ih ukloni!

**6** Namazite stopala uvijek dobro kremom, ali nemojte namazati između prstiju.

**7** Nemojte nikad hodati bos, s time možete spriječiti ozljede!

**8** Mijenjajte čarape svaki dan i pazite da nema nabora kod čarapa! Dajte prednost vunenim čarapama ili čarapama s velikim udjmom pamuka.

**9** Prije nego što se obuvate cipele pregledajte da nema nešto unutra.

**10** Pazite da Vam cipele dobro odgovaraju i da ne pretiskaju nigdje!



## KONTROLNA LISTA

Pregledajte Vaša stopala uvijek sa sviju strana. Pomoću ogledala možete dobro vidjeti i donju stranu stopala.

- Da li je stopalo otećeno?
- Vidite li žuljeve?
- Je li koža crvenkasta?
- Imate li osjećaj da je stopalo toplo?
- Da li koža između prstiju ima bijelu boju?
- Imate li male ozljede, pukotine ili ogrebotine?
- Jesu li nokti debeli ili imaju drugu boju?
- Je li nokat urastao?