

MENTEŞE MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 EKİM AYI UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

ALAN/DAL ADI : GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ/ TÜM DALLAR

DERS ADI : EL-AYAK BAKIMI

DERSİN SINIF DÜZEYİ : 12

MODÜL/KAZANIM ADI : MANİKÜR-PEDİKÜR

KONU : MANİKÜR-PEDİKÜR

KONU TARİHİ ARALIĐI : 21 EYLÜL- 30 EKİM

DERS ÖĞRETMENLERİ : ŐENAY DEMİR

MANİKÜR

1.1. Tırnaklar

1.1.1. Tırnağın Tanımı

Tırnaklar, parmak uçlarını koruyan, sert keratin tabakadan oluşan, boynuzsu, yarı şeffaf deri ekleridir. Tırnağın teknik terimi “oniks” dir.

1.1.2. Tırnağın Özellikleri

Tırnak esas olarak keratinden oluşur. Keratin bütün boynuzsu dokuların temelini oluşturan protein maddesidir. 0,5- 0,75 mm kalınlığında, yassı, elastik yapılardır. Tırnağın durumu cilt gibi vücudun genel sağlığını yansıtır. Tırnaklar embriyo içinde gelişir. Tırnak oluşumu embriyoda yaklaşık beşinci ayda tırnakların parmak uçlarına doğru uzaması ile tamamlanır.

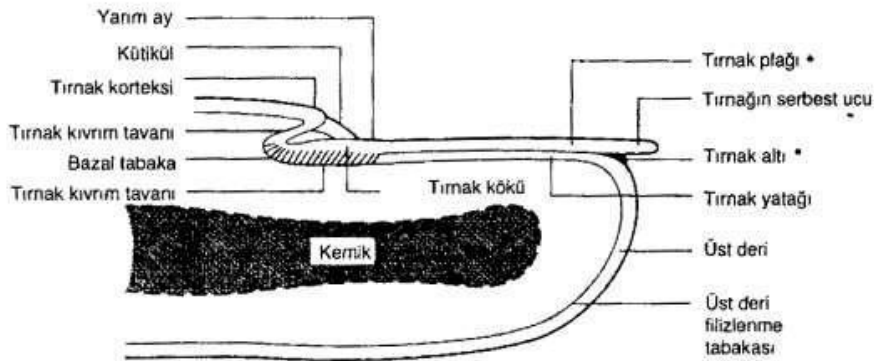
El tırnakları ortalama olarak günde 0,1 mm kadar uzar. Ayak tırnakları el tırnaklarına göre daha yavaş uzar. Tırnakların uzamasında, mevsimlere, tırnak kullanımına ve yaşa göre farklılıklar ortaya çıkabilir. Orta parmağın tırnakları daha hızlı uzar. Normal sağlıklı tırnak sağlam, esnek ve hafif pembe renkte olur.

1.1.3. Tırnağın Görevleri

Tırnakların başlıca görevi, son derece hassas bir sinir ağıyla dolu olan parmak uçlarını korumaktır. İnsanın parmak uçları savunmasız olsaydı parmaklarımızla yapacağımız işleri yapamazdık. En basiti yazı yazamazdık. Tırnağın görevlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Parmak ucu duyarlılığı için gereklidir.
- Parmakların rahat hareket etmesini sağlar.
- Parmakları çarpma, yaralanma, yanma, incinme gibi çeşitli travmalardan korur.
- Küçük objelerin tutulmasına yardım eder.
- Kaşınmaya yarar.
- El ve ayaklara estetik güzellik verir.

1.1.4. Tırnağın Temel Yapısı



Şekil 1.1: Tırnağın bölümlerini gösteren parmak ucu kesiti

1.1.4.1. Tırnak Plağı

Tırnağın asıl bölümüdür. Kendi tırnağınıza bakarak tırnak plağını görebilirsiniz. Tırnağın yumuşak doku içerisine gömülü olan, tırnak plağının yaklaşık beşte birini kaplayan kısmına, tırnak kökü “**radix unguis**” denir. Tırnağın dışardan serbest olarak görünen kısmına ise tırnak plağı “**corpus unguis**” denir. Tırnak plağı, parmak uçları deriden ayrılarak ileri doğru uzayan, beyaz ya da sarımsı sert bir çıkıntıdır, ayrıca alt yüzü yumuşak, dokuya yapışiktir. Tırnak, üst derinin keratinleşmesi ile oluşur,

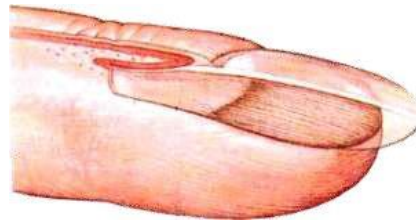
Diğer tür keratinlerden ayırmak için tırnak keratinine “**onychin**” adı verilir. Tırnağın uzayan serbest kısmına **margo liber**, deriye gömülü iki yan kenara **margo lateralis** denir.

Sağlıklı bir insan tırnağı; bir kenardan diğer kenara enine olarak ve tırnak dibinden, tırnak ucuna doğru uzunlamasına olmak üzere iki yöne kavislidir.

Tırnak plağının içerdiği su, tırnağın bükülebilir veya kolay kırılabilir olmasını sağlar. Bükülebilir, esnek bir tırnaktaki normal su oranı yaklaşık %12’ dir. Suyun daha düşük bulunduğu durumlarda tırnak kolay kırılır, çatlak veya pul pul kalkar. Tırnakların içerdiği yağ oranı çok azdır. Asıl mineral element kalsiyumdur, ancak sadece %0,1 oranında bulunur ve tırnakları sertleştirmede çok az bir etkisi vardır. Tırnak plağında kan damarları ve sinirler bulunmaz.

1.1.4.2. Tırnak Kökü

Tırnak plağının beşte birini oluşturur. Tırnak dibinde tırnak katının tabanını oluşturan bazal tabakadan büyür, uzar ve tırnak yatağının üstünden bakınca görülebilen beyaz bir bölgedir. Bu bölgeye lunula, tırnak ayçası ya da yarım ay adı verilir. Tırnak kökünden lunula’ya kadar olan kısmı doğurgan tabakadır ve **matrix unguis** denir. Bu bölüm sinirler, lenf ve kan damarlarından oluşur ve tırnağın büyümesini sağlar. Epitel hücreleri giderek sertleşir ve tırnak yapısına dönüşür. Tırnağın alt (dermis) tabakasındaki papillalarda bol miktarda **Meissner cisimcikleri** bulunur. Bu yüzden daha duyarlıdır ve darbelere karşı hassastır.



Şekil 1.2: Tırnak kökünün yandan görünümü

1.1.4.3. Tırnak Yatağı

Tırnak plağının hemen altındaki bölgedir. Tırnak plağı ve tırnak tabanı birbirilerine sıkı bir şekilde yapışık durumdadır. Tırnak plağı serbest bir çıkıntı oluşturarak parmak ucundan ayrılır, bu bölgeye “tırnak altı” denir. Tırnak tabanı, üst derinin canlı tabakaları ve bunların altındaki alt deriden oluşur. Tırnak tabanında dermis ve epidermesin birleştiği yerde, normal derinin alt deri papilleri (çıkıntıları) yerine, tırnak boyunca uzanan oluklar ve kabarık çizgiler bulunur. Bunlar tırnak plağının tırnak tabanına sıkıca yapışmasını sağlarlar. Tırnak plağı altında bulunan alt deri tabakası tırnak plağından görülebilen tırnaklara pembe renk veren kılcıl kan damarları ile örülmüştür. Tırnak tabanında pek çok duyu sinir uçları bulunur, tırnak plağı düştüğü zaman duyulan büyük acı bu yüzden dir.

1.1.4.4. Ölü Deri (Kütikül)

Üst derinin corneum tabakasının tırnak katından tırnak plağı üzerine doğru uzantısıdır. Kütikülün (ölü deri) fonksiyonu, su geçirmez bir bölge oluşturarak, bakteri veya diğer mikro-organizmaların tırnak katından içeri girmesini engeller. Tırnak kenarlarını saran epidermis (üst deri) ölü derinin arkasında bulunur, üst deri corneum tabakasının tırnak plağı üzerine doğru uzantısıdır. Tırnak katının dibinden çıkar. Genellikle ölü derinin bir parçası olduğu düşünülür.

1.1.4.5. Tırnakların Büyümesi

Tırnaklar embriyo içinde gelişir. Üst deri katlanarak tırnak katını oluşturur. Yaklaşık üçüncü ayda, bu kıvrımlar kalın bir bölge şeklinde belirirler. Tırnak oluşumu yaklaşık beşinci ayda tırnakların parmak uçlarına doğru uzaması ile tamamlanır. Tırnakların büyümesi tırnak yatağında hücre bölünmesi ile gerçekleşir. Hücreler yenilendikçe, yaşlı hücreler ileri doğru itilir. Bu hücreler keratinleşir ve hücre çekirdeğinin bozulması sonucu sertleşir ve ölürler. Hücreler, aralardaki boşluklara salgıladıkları güçlü yapışkan bir madde ile birbirlerine sıkı bir şekilde bağlıdır. Salgılanan bu madde ile hücreler birbirine yapışır ve sert tırnak plağını oluşturur. Tırnak yatağında üreyen yeni hücreler, üst tırnak plağının hareketi ile ileri doğru itilirler, üst tırnak plağına yapışarak tırnak plağının altını oluştururlar. Tırnak plağı birbirine çok yakın üç tabakadan meydana gelir, her bir tabaka tırnak tabanından veya tırnak yatağından gelişir. Kolay kırılabilen tırnaklarda tırnak plağının kat kat ayrılıp kalkmasının nedeni budur.

Tırnak, tırnak kenarlarındaki oluklar boyunca uzar. Oluklar, tırnak duvarları adı verilen deri kıvrımları tarafından korunur. Tırnak büyümesi hayat boyu devam eder. Büyüme oranı kişiden kişiye değişir. Büyüme gençlerde, yaşlılara oranla daha hızlıdır. Hücreler, yarım ay bölgesinde tırnak ucuna doğru yaklaşık 3 ayda hareket ederler, eğer tırnak tamamen düşmüşse tırnağın tekrar büyümesi 4–5 ay sürer. Uzun parmak tırnakları, kısa parmak tırnaklarından, sağ el tırnakları, sol el tırnaklarından daha çabuk uzar. Ultra-viyole ışınlar, hücre bölünme hızını artırır, bu nedenle tırnaklar yaz mevsiminde, kışa oranla daha çabuk uzar. Tırnak plağında oluşacak bir hasar ancak tırnak uzadıkça kesilerek giderilebilir, çünkü tırnak plağı ölüdür.

1.1.4.6. Tırnaklara Kan Temini

Dokulara oksijen götüren temiz kan, parmak atardamarları ile parmaklara taşınır. Bu damarlar parmak kemikleri etrafında kollara ayrılır, bu kollardan çıkan kılcıl damar ağları, tırnak yatağına, tırnak tabanına ve tırnaklar etrafındaki diğer bölgelere bol kan ulaşmasını sağlarlar. Tırnakların uzaması, kan tarafından tırnak yatağına taşınan besinler ve oksijene

bağlıdır. Besinler ve oksijen tırnak plağı oluşumu sırasında keratinleşme ve hücre bölünmesini sağlar. Soğuk havada kılcak damarlar kasılır ve dolaşım yavaşlar.

1.1.4.7. Yaşın Tırnaklar Üzerindeki Etkisi

Yaşlandıkça tırnak tabanı ve yatağındaki kan dolaşımı azalır ve zamanla tırnak uzaması yavaşlar. Beslenme bozukluğu durumunda bu etki daha da artar, özellikle beslenmede demir eksikliği kan teminini azaltır. Tırnaklar daha kalınlaşır ve donuklaşırlar, tırnak üzerinden bakınca tırnak tabanındaki kanın rengi görülemez. Tırnaklar sararır veya grileşir. Su tutma kapasitesi azalır ve kolayca kırılabilir. Tırnağın ucu tabakalara ayrılır veya uzunlamasına çatlaklar oluşur.

1.1.4.8. Tırnağın Şekli

Tırnağın şekli kişiden kişiye değişir. Tırnakların çoğu üç yandan bakıldığında hafif dışbükey görünümündedir. Tırnaklar bir kenardan diğer kenara, enine olarak ve tırnak dibinden tırnak ucuna doğru uzunlamasına olmak üzere iki yöne kavislidir. Tırnak şeklinin dış hatları ve boyutları, tırnak uzunluğunun genişliğine oranı estetik görünüş için çok önemlidir. Bu oran normalden farklı olursa tırnağın çekiciliği azalır. Geçmiş yıllarda oval kesilmiş tırnaklar daha çekici olarak algılanırken günümüzde normal tırnak şekli yuvarlak ve sivri uçlu olsa da kare şeklindeki tırnaklar çekici olarak değerlendirilmektedir.

Tırnak Şekilleri: Kare, yuvarlak, oval ve sivri olmak üzere dört ana grupta toplanabilir.

1.2. El Anatomisi

El insanı yaşama bağlayan en önemli organdır. Beyinin verdiği komutları uygulamaya koyan son organ olma özelliğindedir. İlk çağlarda taş taşıyan bir insan bu amaçla elini kullanırken, günümüzde, uçağı kullanan pilotta elini kullanmaktadır. Dolayısıyla elin fonksiyonel kapasitesi çok fazladır.

El; objelere ulaşır, onu tutar ve bu olayı devam ettirir. Gerekliğinde onları düşürmemek için güçlü yakalar. Objeler başparmak ile işaret parmağı arasında tutulur. Bunların yanında önemli bir duyu organıdır.

Elin fonksiyonel anatomisi dediğimiz zaman işte yukarıda belirttiğimiz gerek basit gerekse bütün hareketleri yerine getirebilmesi için gerekli motor hareketler ve bu hareketleri sağlayan kas ve kemik yapıları akla gelir. El hareketleri, bilek ve el kemiklerinin yapısına ve bu kemiklerin hareketlerini kontrol eden kaslara bağlıdır.

1.2.1. Elin Kemik Yapısı

El ve bilekte 27 adet kemik vardır. Bunların 8 tanesi bilekte 19 tanesi de elde bulunur. Ellerin bağlı bulunduğu önkol, radius (önkol kemiği) ve dirsek kemiği adı verilen iki uzun kemikten oluşur. Bu kemikler üstte, üst kolda pazı kemiği ile dirsek ekleminde birleşir, kolun kıvrılmasını ve uzatılmasını sağlar. Ön kol kemiklerinin en kısası olan radius kemiği kolun başparmak hizasında ve altta bilek kemikleri ile birleşir. Küçük parmak hizasında olan dirsek kemiği, sadece radius ile birleşir, kırıldak doku ile bilekten ayrılır.

El bileği ise, değişik şekillerde, iki sıraya dörder adet dizilmiş 8 kemikten oluşur. Bu kemikler el bileği bağları ile birbirine bağlanmıştır. Kemikler arasındaki kaygan eklemler,

kemiklerin rahatça hareket etmesini sağlarlar. Alttaki, ele yakın olan kemik sırası, küçük parmak kemiklerine kaygan eklemlerle bağlıdır.

Bu bölgede elin hareketi kısıtlıdır. Yalnızca, başparmaktaki küçük parmak kemiği, bilekteki trapez (yamuk) kemiğe eklem ile bağlıdır ve pek çok hareketi yapabilir.

El, 5 adet metakarpal (tarak) kemiği (hepsi birlikte el tarağı diye adlandırılırlar) elin avuç içi boyunca devam eder ve elin parmak kemikleri (başparmak ve parmakları) ile çift menteşeli eklemlerle birleşirler. Tarak kemiklerinin eklem uçları el parmaklarının eklem sırtlarını oluştururlar. Parmak kemikleri ile birleşen dört tarak kemiği birbirine paraleldir ancak, başparmakla birleşen kemik daha kısadır ve bir açı oluşturur konumdadır. Her parmak 3 kemikten, başparmak iki kemikten oluşur. Her parmakta bulunan küçük kemikler menteşe eklemlerle birleşirler. Kapı menteşeleri gibi, sadece bir yöne hareket edebilirler.

1.2.2. Elin Kas Yapısı

El hareketleri, kemiklerin hareketlerini kontrol eden kaslara bağlıdır. El kaslarının sayısı azdır. Bunların çoğu önkolda bulunur. Kol kası tendonları bilek eklemının hemen altında, dairesel bağlarla ele bağlanırlar. Parmakları oynatan uzun tendonlar, kol kaslarından parmak uçlarındaki kemiklere kadar uzanırlar. Elin avuç içi düz bir yüzeye konup, parmaklar yukarı doğru kaldırıldığı zaman tendonlar elin arkası boyunca hissedilebilirler. Bunlar geniş tendonlardır. Elin avuç içi boyunca uzanan esnek tendonlar, bir nesnenin tutulmasında olduğu gibi parmakları kapatmaya yararlar. El kasları başparmaktaki kısa esnek bir kas ve diğer parmaklardaki bir yandan diğer yana hareket eden kısa kaslardan oluşur. Bunlar avuç içinde başparmağın temelinde (tenar çıkıntısı) ve küçük parmağın temelinde (hipotenar çıkıntısı) çok belirgindir.

1.3. Manikür ve Pedikürü Etkileyen Tırnak ve Deri Hastalıkları

Herhangi bir manikür işlemini gerçekleştirmeden önce, el-ayak bakımı uzmanı müşterinin tırnaklarının hangi durumda olduğunu tespit etmek için tırnakları dikkatle incelemelidir. Sağlıklı bir tırnak, pürüzsüz, parlak, pembe ve esnektir. Ancak bazı ufak kusurlar ve bazı ciddi hastalıkları, tırnak renginde ve yapısında değişikliğe sebep olabilir. Bu durum yapılan manikürü etkileyebilir veya manikür yapılmasını engelleyebilir. Uzman, tırnak bozukluklarına sebep olabilecek yaygın hastalıkları tanıyabilmelidir. Böylece sağlıklı bir karar verebilir. Eğer gerekiyorsa müşteriye kibarca tıbbi tedavi önerilmelidir.

Tırnaklar yerleşimlerine bağlı olarak, yıpranmaya daha çok müsaittirler. Tırnak hastalıkları, tüm deri hastalıklarının %10'unu oluşturur. Genellikle küçük tırnak yaralanmaları zamanında iyileşirler. Ancak ciddi yaralanmalar veya hastalıklarda, profesyonel tedavi gerekir. Bazı belirtiler tırnak hastalıklarına işaret edebilir. Tırnak etrafındaki derinin şişmesi ve sızlaması sonucunda tırnaklarda renk ve şekil değişiklikleri görülebilir. Tırnakta beyaz çizgilerin bulunması, girinti, çıkıntı ve çukurluklar bulunması söz konusu olabilir. Tırnak bozuklukları ve hastalıkları, sedef, anemi ve bozuk kan dolaşımı veya psikolojik bir durumdan kaynaklanabilir. Diğer nedenler yanlış kullanım, kaza veya sinirsel bir alışkanlığa bağlıdır

Tırnak hastalıkları, mantarlar, mayalar ve bakteri gibi mikro-organizmaların enfeksiyonları sonucu oluşur. Bunlar mutlaka uzman bir doktor tarafından değerlendirilmelidir.

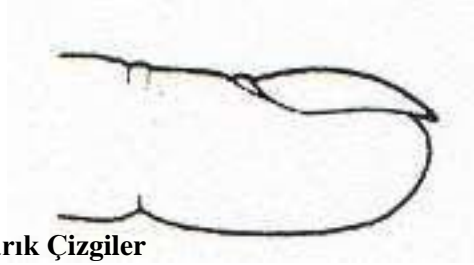
1.3.1. Tırnak Plağı Bozuklukları

1.3.1.1. Kolay Kırılabilir Tırnaklar

Tırnaklar doğuştan kolay kırılabilir bir yapıda olabilir; ancak kolay kırılmanın daha yaygın nedenleri, tırnak plağındaki su oranının düşük ve tırnak yatağına yeterli kan gitmemesidir. Deterjanlar sık kullanıldığında, koruyucu yağlar azalır ve tırnakta kuruma başlar. Bozuk dolaşım veya demir eksikliği anemisi büyümeyi zayıflatır ve tırnak plağı inceler. İnce tırnakta su kaybı daha kolay olur buda tırnağın kolayca kırılabilmesi ile sonuçlanır. Tedavisinde ise, eller su ve deterjan ile çok fazla temas ettirilmemelidir. Tırnaklar kısa kesilmeli, geceleri gliserinli preparatlar kullanılmalıdır.

1.3.1.2. Bombeli Tırnaklar

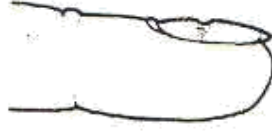
Yaşlanmaya veya anemiye bağlı olarak bozuk kan dolaşımı tırnakların incelmesine neden olur. Tırnaklar kolayca bükülür, uç kısımları kıvrılır ve kırılır. Kısa kesilmedikleri takdirde bir etki sonucu tırnak plağının tırnak tabanından ayrılma tehlikesi vardır. Elleri sık sık suya sokmaktan kaçınılmalı ve gliserinli preparatlar kullanarak tırnağı nemlendirmeliyiz.



1.3.1.3. Oluklar ve Kabarık Çizgiler

Önemsiz enine oluklar, tırnağın uzaması sırasında ufak değişiklikler gösterirler. Çok sayıda, daha derin oluklar deri iltihaplanması sonucunda görülebilir. Ancak daha çok tırnak köküne sık sık zarar veren aşırı şiddetli manikür sonucu oluşur.

- Beau çizgileri, şiddetli akut hastalıkların arkasından, tırnakların üzerinde çöküntü halinde derin, enine çizgilerin ortaya çıkmasıdır. Özellikle kızamık, kızıl, kabakulak, tifüs, grip gibi hastalıklardan sonra bu çizgilerin görülmesi tipiktir. Bazen stres ve bazı ilaçlar da buna yol açabilir. Çizgiler, tırnak uzamasının geçici olarak engellenmesi sonucu belirir. Bütün parmak tırnaklarında görülür. Bazen tırnaklar düşebilir. Zamanla yeniden uzar ve 4–6 ay içinde görüntü normale döner. Uzunlamasına çizgiler sağlıklı iken de görülebilir. Yaşlılıkta daha da belirginleşirler.



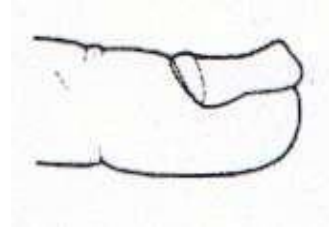
Şekil 1.12: Beau çizgileri

1.3.1.4. Kaşık Şeklinde Tırnaklar

Tırnak plağının ortası içe doğru, kenarları dışa doğru olan tipik bir kaşık şeklinde ki tırnak biçimidir. Tırnaklar genellikle yumuşak ve incedir. Demir eksikliği, bu tip tırnakların oluşumuna neden olur.



Resim 1.2: Kaşık şeklinde tırnaklar



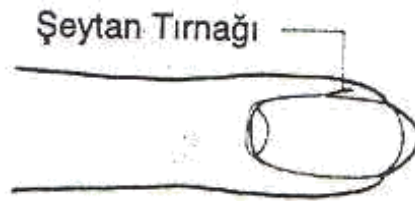
Şekil 1.13: Kaşık şeklinde oluklar

1.3.1.5. Beyaz Lekeler

Tırnaktaki beyaz lekeler tırnak kökünün hafif bir zarar görmesi veya tırnak plağının tırnaklardan hafifçe ayrılması sonucunda oluşurlar. Tırnak tabanındaki (matrix) tırnak hücrelerinin üretildiği yerlerde oluşan darbelerden sonra gelişir. Lekeler tırnakla birlikte uzayarak kaybolur.

1.3.2. Şeytan Tırnağı

Tırnak plağından ayrı olarak, tırnak oluğu boyunca uzayan küçük ve sert bir çıkıntıdır. Tırnak kökünün yaralanması, tırnak yeme alışkanlığı, ayrıca tırnak plağındaki kuruluk nedeni ile oluşur. Çıkıntının uzamasına izin verilirse iltihaplı bir bölge oluşabilir. Şeytantırnağı sivri uçlu ve küçük bir makasla dibinden kesilerek tedavi edilir. Eğer iltihap görülürse, antiseptik uygulanması gerekir.



Şekil 1.14: Şeytan tırnağı

1.3.3. Tırnak Batması

Çok rastlanan ve ağrı veren bir rahatsızlıktır. Tırnak, tırnak duvarının etine doğru uzar ve iltihaplanmaya neden olur. Tırnak batmaya başladığında sertleşme, şişme ve hassaslaşma başlar. Daha sonra enfeksiyon başlar ve çok ağrılı olur. Bu dönemde tırnak yatağı kenarında cerahat görülebilir, zamanla cilt tırnak üzerine büyümeye başlar. Bu durum el tırnaklarına kıyasla, ayak tırnaklarında daha fazla görülür. En çok ayak başparmaklarında görülür. Tırnak batmasının nedenleri şunlardır:

- Travma (ayağa uygun olmayan sıkı, sivri ve dar burunlu ayakkabıların sürtünmesi)
- Kesim hatası (yanlış kesilen tırnak kenarı, tırnak kıvrımına bir diken gibi batar)
- Tırnak yapısı (doğal yapısının kıvrık ve kalın olması)

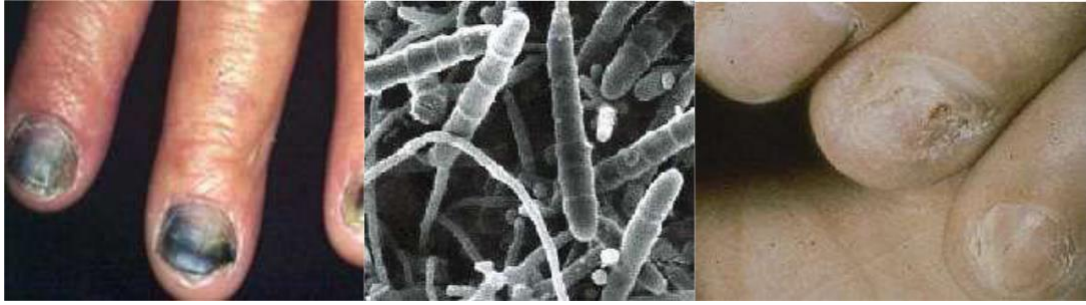
Tırnak mantarı hastalığı sonucunda, tırnakların yıpranarak kalınlaşması tırnak batmasına zemin hazırlar. Bu rahatsızlıktan korunmak için tırnak kenarlarını yuvarlak değil köşeli kesilmesi, tırnak uzunluğunu cildi geçecek biçimde tutulması, tırnak kenarlarını koparılmaması, çok sıkı çorap veya ayakkabılardan sakınılması ve ayakların her zaman temiz tutulması gereklidir.



Resim 1.3.: Tırnak batması

1.3.4. Tırnakta Mantar Hastalığı (Tinea Unguim veya Onikomikoz)

Mantar enfeksiyonları bütün tırnak hastalıklarının yaklaşık olarak % 50'sini oluşturur. Bu hastalık, tırnakların mantarlar tarafından kaplanmasıdır. Önce tırnak tabanına ve daha sonra tırnağın kendisine yerleşir. Mantar keratin parçalayan bir sindirim sıvısı salgılar ve bununla beslenir. Ayak tırnaklarında, el tırnaklarından daha çok görülür. Bu rahatsızlık, tırnak kökünün tırnak yatağından ayrılmasına sebep olur. Özellikle manikür ve pedikür yaptıran kişilerde çok sık rastlanır. Beyaz, yeşil, sarı veya siyah renkte aşırı tırnak büyümeleri görülebilir ve tırnak yatağında da renk kaybı oluşur. Tırnak giderek kalınlaşır ve gaga gibi kalkar. Tırnak üstü veya tırnağın altındaki deri etkilenebilir. Ayak başparmak tırnakları mantar enfeksiyonlarından kolay etkilenirler. Çünkü rutubet ve ısıya daha fazla maruz kalırlar. Hasta ayakkabı hatta çorap bile giyemez hale gelir. Mantar, bulaşıcı bir hastalıktır, bu yüzden manikür ve pedikür işlemleri yapılmamalıdır. Müşteriye doktora gitmesi önerilmelidir. Tedavi sadece doktor tarafından yapılır.



Resim 1.4.: Tırnakta mantar hastalıkları

1.3.5. Dolama (Perioniksis)

Tırnak çevresindeki bölgenin, şişerek ağırlı bir şekilde iltihaplanmasıdır. Derinin zarar görmesiyle oluşan bakteriyel bir enfeksiyondur. En genel sebep tırnaktaki travmadır. Sterilize edilmemiş manikür aletleri veya deriye giren küçük yabancı bir madde de neden olabilir. Suyla ve kimyasal maddelerle temasta, tırnak çevresindeki derinin yapısını bozabilir. Halk arasında dolama diye bilinir. En sık rastlanan tırnak hastalığıdır. Özellikle ellerde görülür.

1.3.6. Tırnak Yatağında Meydana Gelen Hastalıklar

1.3.6.1. Tırnaklarda Renk Kaybı

Tırnaklardaki renk kaybı, mantar enfeksiyonları, tırnak tabanına zarar verilmesi veya tırnak plağında leke bırakan çeşitli maddelerle teması sonucunda görülür. Tırnakta oluşan mantar enfeksiyonu tırnağın sarı, kahverengi veya siyah bir renk olmasına sebep olur. Tıbbi tedavi gereklidir, manikür yapılmamalıdır.

1.3.6.2 Tırnak Eti Enfeksiyonları

Tırnak eti arkasındaki kanlı deri yaralanırsa, içeri iltihaplı enfeksiyonlara neden olabilecek mikroplar girebilir. Özellikle nemli ortamda çalışan kişiler, kuaförler, ev kadınları, aşçılar buna maruzdurlar. İltihap ağrı verir, tırnak eti kızarır ve şişer, çoğunlukla iltihap dışarı çıkar. Tırnak plağı kenarı sarı renk alabilir. İltihap iyileştikten sonra da enine çizgiler ortaya çıkar.

1.3.6.3 Mavi Tırnaklar

Çok soluk renkteki mavi tırnaklar, tırnak tabanındaki bozuk kan dolaşımı, anemi ya da olası bir kalp rahatsızlığı belirtisidir. Masaj kremleri ile parmaklara masaj sık yapılırsa kan dolaşımı düzeltilebilir.



Resim 1.5.: Mavi tırnaklar

1.3.6.4. Siyah veya Kahverengi Lekeler

Tırnak tabanı veya tırnak yatağı zarar gördüğünde alt derideki kılcal damarlar kanayabilir ve tırnak plağının altında kuruyan kan siyah veya kahverengi lekeler oluşturur.

1.3.7. İlaçlara Bağlı Tırnak Bozuklukları

Kullanılan bazı ilaçlar, tırnakları çok etkiler. Tırnağın kısmen veya tamamen kaybına bile yol açabilir. Bazı ilaçların yan etkisi olarak tırnakta yumuşama, düşme, beyaz ve kahverengi lekeler görülür.

1.3.8. Tırnak Bölgesine Kişilerin Verdiği Zararlar

1.3.8.1. Tırnak Yeme (onikofaji) – Tırnak Koparma (Onikotillomani)

Tırnak yeme alışkanlığı birçok insanda görülen davranış bozukluğudur. Tırnak yeme sonucunda tırnağın şekli bozulur. Gerilimli zamanlarda artar. Sürekli yenen tırnaklar çok kısa ve düzensiz olur, parmak uçlarının biçimi bozulur. Alışkanlık genellikle çocukluk çağında başlar ve nadiren bırakılır. Bu alışkanlığı bıraktırmak için, tadı hoş olmayan tırnak cila veya ojelerini tırnağa sürmek gerekir. Sık yapılan profesyonel tırnak bakımı ve renkli oje kullanımı da alışkanlığın bırakılmasına yardımcı olur.

1.3.8.2. Tırnak Kenarındaki Ölü Derinin Kopartılması

Sadece ölü deri değil tırnak kenarı da kopartılabilir. Deri girintili çıkıntılı bir hal alır ve eğer deri açılırsa bir enfeksiyon oluşabilir. Bölgeyi düzeltmek için çıkıntılı ölü deriler kesilebilir.

1.3.9. Manikür ve Pedikür Yapılmasını Engelleyen Deri Hastalıkları

1.3.9.1. Sedef Hastalığı

Sedef, sertleşmeye bağlı olarak hem deride hem de tırnaklarda görülen bir hastalıktır. Sedef bulaşıcı değildir. Tırnak kıvrımında ve serbest ucun altında pullar görülür. Tırnak tabanındaki keratinleşmenin artması sonucu tırnak kalınlaşır. Tırnak plağının alt kısmı sarı-kahverengi bir renk alır ve üst plaktan görülebilir. Ayrıca tırnaklar üzerinde adeta iğne ile oluşmuş gibi minik minik çukurlaşmalar da görülebilir. Sıkıntı ve stres sedef hastalığının artmasına neden olur. Sedef hastalığı tıbbi tedavi gerektirir.



Resim 1.6.: Tırnakta sedef hastalığı

1.3.9.2. Egzama

Egzama, ellerde sulu, kaşıntılı ve döküntülü görüntüyle ortaya çıkar. Tırnak çevresindeki egzama tırnak şeklini bozabilir. Özellikle kış mevsiminde görülür. Şiddetli vakalarda tırnak tabanı etkilenir ve tırnak plağı düşebilir. Bu, hastalığa bağlı olarak bozuk kan dolaşımı nedeni ile oluşur. Deterjanlar, temizlik ürünleri ve ağartıcılar hastalığın artmasına neden olur. Egzama bulaşıcı bir rahatsızlık olmamakla beraber mantara bağlı olarak ortaya çıkarsa bulaşıcı olabilir. Bu durumda ki tırnaklara manikür yapılmamalıdır. Soğuk havalarda eldiven giyerek eller her zaman soğuktan korunmalıdır.

1.3.9.3. Siğil

Siğiller tüm vücutta olabileceği gibi genellikle ellerin üzerinde ve tırnaklar boyunca parmaklarda görülürler. Genellikle yuvarlak sert çıkıntılardır. Siğiller bazen tek bazen de kümeler halinde görülür. Siğilin görünümü karnı bahara benzer pütürlü bir görünümdedir. Siğil virüslerin neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Manikür yapan kişinin siğillere değmemesi gerekir. Müşteriye bir doktora görünmesi önerilmelidir. Siğiller, dondurarak, yakarak ya da ameliyatla alınır.



Resim 1.7.:Ayakta oluşan siğiller

1.3.9.4. Uyuz

Ciltte kaşıntı parazitlerinin bulunması uyuz olarak bilinir. Dişi parazitler üst derinin corneum tabakasından geçerek yumurta bırakırlar. Deriye girdikleri oyuklar deride kısa koyu renkli çizgiler halinde, parmaklar arasında veya el bileklerinin ön deri kıvrımlarında görülür. Parazitler bir kişiden diğerine direk temas veya önlük, havlu gibi eşyalarla kolaylıkla geçerler. Uyuzdan şüphelenilirse, manikür yapılmamalıdır ve müşteriye tıbbi tedavi önerilmelidir.

Hastalıklar	Tırnak Görünümü
Karaciğer hastalığı	Beyaz tırnaklar
Böbrek hastalığı	Tırnağın yarısı pembe yarısı beyaz
Kalp hastalığı	Tırnak yatağı kırmızı olur.
Akciğer hastalığı	Tırnak sarılaşır ve tırnağın kalınlaşması, yavaş büyümesi söz konusudur.
Anemi	Tırnak yatakları cansızlaşır. Soluklaşır.
Şeker Hastalığı	Sarımsı tırnaklar, hafif kızarma, sık mantar enfeksiyonları.

2. PEDİKÜR

2.1. Ayak Anatomisi

Ayaklar, dik durmamızı ve yürümemizi sağlayan önemli bir organımızdır. Ayağın gücünün büyük kısmını başparmak sağlar. Ayağın denge noktası da ayak tabanıdır. Denge noktasının yeri insandan insana değişir. Ayağınızı basış tarzınız, vücudunuzu dengelemeniz duruşunuzun, yürüyüşünüzün nasıl olacağını belirler. İdeal denge noktası çıplak ayak durarak bulunabilir.

İnsan vücudundaki kemiklerin 1/4 'ü ayaklardadır. Bunlar işlevini yitirirse vücudun geri kalanı da devre dışı kalır. Ayakta 26 kemik, 33 eklem, 107 bağ ve 19 kas vardır.

Ayağı 3 bölüme ayırabiliriz. Arka bölüm, tarsal kemiklerin dizilmesinden oluşur. Tarsal kemiklerin en büyüğü topuk kemiği (kalkaneum) dir. Tarsal kemikler birbirine eklem yaparak birleşir. Orta bölümde, metekarpeller adı verilen uzun kemikler bulunur. Bu kemikler beş tanedir. Bir baş kısmı (distal uç), taban (proksimal uç) ve bir gövdeden meydana gelir. Ön bölümde ise, ayak parmak kemikleri (falankslar) bulunur. Ayaktaki 5 parmakta 14 tane kemik bulunur. Ayak başparmağı, aynen ellerimizin başparmakları gibi yalnızca iki, diğer ayak parmakları ise üçer tane eklem içerir. Ayak parmaklarına yük bindiğinde başparmak zemine bastırırken, diğer 4 parmak bir kavrama hareketi yapar. Ayakta ön kemerle, başparmağın eklemine kadar ayağın içini izleyen uzun kemer olmak üzere 2 kemer (kavis) sistemi vardır. Öndeki kemer, ayağa yük binmediği zamanda kemerin biçimini koruyan, yük bindiğinde ise kemer zemine bastırıldıkça gerilen kaslar tarafından biçimlendirilir. Kemere binen yük ne kadar fazlaysa, kaslarda da o kadar gerginleşir. Ayağın ve ayak parmaklarının birçok hareketi, bacağın aşağı bölümünden başlayan ve tendonları ayağa yapışan kaslar tarafından kontrol edilir. Özellikle baldır kaslarını ayak topuğuna bağlayan aşil tendonu, hareketlerin büyük bir bölümünü sağlar.

Daha ince hareketlerin kontrolünü ise, hem başlangıçları hem de yapışma yerleri ayağın bizzat kendisinde olan kaslar üstlenmiştir. Ayak bileğinin 4 yanı boyunca uzanan tendonlar bileğin sabit kalmasına yardımcı olurken, adaleleri ile ayak bileği hareketlerini-zıplama gibi yönetir.

Bir çift ayakta yaklaşık 250.000 ter bezi vardır. Bunlar günde yaklaşık 0,25 litre ter salgılar. Normal bir insan günde ortalama 8.000- 10.000 adım atar. Hayat boyu atılan adımlar toplandığında bu rakam 185.000 km eder. Bu da dünya çevresinin 4 katı kadardır.

2.2. Ayak Hastalıkları

Çok az insan ayak sorunuyla doğar. Rahatsızlıklar genellikle ihmal, gerekli bakımın yapılmaması ve çoğunlukla kötü ayakkabı giyilmesinden ortaya çıkar. Erkeklere oranla kadınlarda hemen hemen 4 kat fazla ayak problemi yaşanır ve bunun baş nedeni topuklu ayakkabılardır, 5 cm' den yüksek olan bütün topuklar ayak kavisinin sert hareketleri emme işini alt- üst eder. Dolayısı ile ortaya baş ağrıları, sırt ağrıları çıkar. Bu durum bacak kaslarını, duruşu da kötü etkiler. Ayaklarımız genel sağlığımızın aynasıdır. Eklem rahatsızlıkları, şeker hastalığı, sinir hastalıkları ve dolaşım bozuklukları gibi birçok hastalığın ilk belirtileri ayaklarda saptanabilir. Bu nedenle ayak şikayetleri ciddi rahatsızlıkların habercisi de olabilir.

2.2.1. Topuk Dikeni (Epin Kalkenei) :

Topuk dikeni çok yaygın bir sorundur. Genellikle orta yaşlarda görülen bu rahatsızlık, topuğun altındaki ağrılı bir çıkıntının oluşmasından meydana gelir. Topuk altındaki kemik zarı iltihaplanarak zamanla çıkıntıya dönüşür. İltihap çoğunlukla kemik ile ayağa hareket veren kasların birleştiği noktada oluşur, bu nedenle ayak hareketlerini de güçleştirir. Dolayısıyla tedavide ayak basış sorunlarının da giderilmesi gerekir. Ayak tabanında topuk üzerine bastırıldığında ağrı vardır.

Tabanda gözle görülür şekilde, çivi seklinde bir çıkıntı oluşturan bu rahatsızlığın nedenleri genellikle;

- Düşük taban ya da çukur taban gibi ayak basış sorunları,
- Yanlış ayakkabı kullanımı,
- Uzun süre ayakta durarak çalışma,
- Bazı romatizmal hastalıklar
- Sert tabanlı ayakkabılarla sert zeminlerde yürüyüp koşma,

Aşırı kilo alma ya da verme olarak sayılabilirTedavisi; doktorun önerdiği tedavi programına uyulmalıdır. Kişi bu rahatsızlığın başında, öncelikle basma ve yürüme sırasında topuğunda ağrı hissettiğini söyler. Durum iyice ilerleyince hasta sabah kalktığında dahi ayağının üzerine basamaz hale gelir. Bilindiği gibi topuk, ayakta vücut yükünü en fazla taşıyan noktadır. Ayrıca topuğun ayağa kalkıldığında basıncı alan ilk nokta olması, özellikle ayakkabı seçimini çok önemli kılmaktadır. Öncelikle topuk dikenine rastlanıldığında bu rahatsızlığın tekrarlayabileceğini bilmek gerekir.

Bu nedenle alınan önlemler, uygulanan tedavi bittikten sonra bir müddet daha sürdürülmelidir. Giyilen ayakkabının topuk kesiminin rahatlığı çok önemlidir. Topuk hassaslaştığı andan itibaren yumuşak bir yastıkla desteklenmesinde yarar vardır. Bu yastık sünger, silikon ya da kauçuk olabilir. Malzeme seçiminde kişinin vücut ağırlığı göz önüne alınmalı, vücut ağırlığı fazla ise çabuk ezilmeyen dayanıklı malzeme tercih edilmelidir. İlerlemiş topuk dikeninde ise, topuk dikeninin rastladığı bölgesi oyuk olan topuklar ya da tabanlıklar kullanılır. Bunlar kastaki ve yumuşak dokudaki basınç ve stresi azaltır. Ve tabii ki hasta kilolu ise kilo vermesi önerilir. Ağrı kesici ve antiromatizmal ilaçlar ve bunlara rağmen ağrı geçmezse, topuğa, kemik çıkıntısının olduğu bölgeye kortizon enjeksiyonu yapılır. Yine geçmez ise ameliyatla bu çıkıntı alınır.

2.2.2. Ayak Parmaklarında Bükülme – Çekiç Parmak

Özellikle açık ayakkabılarda kişiyi rahatsız eden sorunlardan birisi de "çekiç parmak" olarak adlandırılan, ayak parmak eklemlerinde görülebilen bükülmelerdir. Bu bükülmeler öyle ilerleyebilir ki parmaklar pençe görünümünü alır, tırnaklar hiç görünmeyebilir. Çoğu zaman doğuştan olan bu rahatsızlık uygunsuz ayakkabılar ve dokuda sinir harabiyeti ve dolaşım bozukluklarının etkisiyle de gözlemlenebilir. Rahatsızlığın belirtisi, parmakların gözle görülür şekilde içe doğru kıvrılmasıdır. Bükülen parmağın sırtında zamanla nasır oluşur. Bu durumda ayakta olan bir kişinin parmak uçlarına, parmak tepe noktasına anormal basınç yüklenir. Bu da vücudu taşıyan ayak noktalarında genel bir dengesizliğe yol açar. Böyle durumlarda yapılacak ilk önlem, parmakların rahat edeceği genişlikte yumuşak ayakkabılar tercih etmek olacaktır. Basış sorunu için bir tabanlık kullanılıyorsa, mutlaka ayakkabı ile birlikte denenmelidir.

2.2.3. Başparmaktaki Kemik Çıkıntısı

Yaz aylarında açık ayakkabı tercih edenleri gerek estetik gerekse sağlık açısından rahatsız eden bu durum çoğu zaman basit yöntemlerle giderilir. Sorun ayak başparmağının diğer parmalara yanaşmak üzere dışarıya doğru bükülmesi şeklinde tanımlanabilir. Özellikle hanımlarda çok sık görülür. Nedeni, genellikle dar ve yüksek topuklu ayakkabılardır. Çukur taban ve düztaban gibi basış ve problemlerinde, sıkı bantlı ayakkabı kullananlarda da sıkça rastlanır. Öncelikle daha çok orta yaşı geçkin hanımlarda gözlenir. En erken hissedilen belirti, tabanda başparmağın altına gelen bölgede hissedilen ağrıdır. Zamanla ağrı artar ve kızarıklık başlar, başparmak eklemine yuvarlak bir çıkıntı oluşur. Buna halk arasında kemik çıkması denir. Hafif vakalarda sivri uçlu ve dar ayakkabılar giyilmemelidir. Önü küt ayakkabı içine ya da terlikle başparmak ile ikinci parmak arasına yerleştirilen makaralar kullanılabilir. Parmaklara egzersiz yararlı olur. İlerlemiş vakalarda gece ateli de kullanılabilir.

2.2.4. Tırnak Mantarı

Tırnaktaki mantar yaz aylarında en sık rastlanan sorunlardan biridir. Ayaktaki mantar enfeksiyonları özellikle ayak başparmağında görülür. Genellikle, yetişkinlerde vurma ya da çarpmaya maruz kalmış tırnaklarda rastlanır. Tırnak genellikle asimetric olarak kalınlaşır, sararır ve kolayca parçalanır. Mantar uçtan başlayıp parmak kıvrımına kadar yayılır. Tırnağın etrafı ölü deri ve parçacıklarla doludur. Değişiklikler genelde simetrik olarak gözlenir. Tırnak kenarında, kızarıklık ve şişme vardır. Tırnak renk değiştirerek kahverengileşir, zamanla katmanlarına ayrılan tırnak yavaş yavaş dökülür. Mantarlı tırnaklar tırnağın batmasına neden olabilir ve ağır bir koku yapar. Mantar tedavisi uzun sürer. Uzun süren bu rahatsızlıklarda mantarlı bölge kuru tutulmalı ve bakımı sürekli yapılmalıdır. Bu tür bir rahatsızlıkta, bot, lastik ayakkabılar, sentetik malzemeli ve yünlü çoraplar kesinlikle giyilmemelidir. Daha çok ayağı terletmeyen ve teri emen çorap ve ayakkabılar giyilmelidir. Ayağın bir yere çarpmamasına ve üzerine baskı yapılmamasına dikkat edilmelidir. Burunları ve parmak kısmı dar ayakkabılar giyilmemelidir.

2.2.5. Ayak Mantarı

Değişik türlerde mantarı vardır, bunları her ortamdan alabiliriz. Özellikle havuzlar, duşlar, soyunma odalarından ve yalınayak yürüdüğümüz her yerden. Eğer kapalı ayakkabı giyiyorsanız, ayağınız sıcak ve nemli ise mantarın üreyip büyümesi için ideal bir ortam yaratmış olursunuz.

Mantar kaşıntı yapar, deri çatlar, soyulur ve kızarır. Ayrıca su toplayabilir. Nemli deride, özellikle parmak araları ve altlarında bulunur. Ya da ayağın tabanındaki kuru deride oluşabilir. Özellikle yaz aylarında, güneş deriyi kurutup derideki doğal koruyucu yağları yok eder. Giyilen ayakkabının yarattığı sürekli travmayla birlikte ayağı mantarın üremesi için ideal ortam yaratmış olur

Mantar hastalığı tedavi edilmezse, derideki mantar tırnağa geçebilir. Bu safhaya geldiği zaman tedavisi zorlaşır. Mantar enfeksiyonu vücudun her yerine dağılabilir, kafa derisine, eller ve özellikle ayağınızı sildiğiniz havluyla vücudunuzu da silerseniz. Ayağınızın sağlığı için, ayağı terletmeyecek ve hava aldırarak ayakkabılar seçilmelidir. Her gün çorap değiştirilmeli, havuz, hamam ve duşlarda terlik giyilmelidir. Asla başkasının ayakkabı ve terlikleri giyilmemelidir.

2.2.6. Nasır (Sertleşmiş deri)

Nasır vücudun korunma mekanizmasıdır. Ayakta sürtünme ya da basıncın olmasından meydana gelir. Vücut deriyi kalınlaştırarak, ayakları koruyacak tampon gibi bir tabaka yapar.

Nasırlar ölü deriden oluşur. Bunlar koni biçimindedir, ortada da içe batık bir kısım bulunur. Bu orta kısım bir sinire basınç yaparsa nasır çok acı verir. Nasırlar genellikle ayak parmakları eklemelerinde belirirler. Nasırlar ayağın üstünde olduğu gibi altında da olabilir. Buna da ayakkabı tabanının, ya da astarının düzgün olmaması yol açar. Nasırlar parmak aralarında olursa nemli kalır. Bunlara yumuşak nasır denir.

Ayakları ılık tuzlu suda 15 dakika dinlendirmek nasırlara iyi gelecektir. Ayrıca parmak aralarını kurulamakta çok önemlidir. Nasır tedavisinde hazır nasır bantları da kullanılmaktadır. Nasır çok ilerlemişse ya da iltihap ve kan görülürse hemen bir doktora başvurulmalıdır.

2.2.7. Düztabanlık

Düztabanlık ayakta pek çok durumu ifade edebilir. Ayağın dışa dönmesi, her ayak basışında bir parça tahta gibi hissettiren ayaklardan 1 veya 2 arkının çökmesi anlamına gelebilir. Ayağa aşırı yük bindiğinde de oluşan bir rahatsızlıktır. Bacakla ayak arasındaki ilişkinin hafifçe kötü olmasına sık rastlanır ve sonuç, yetersiz denge olabilir. Ayak tabanları, yük bindiği zaman, aşırı yüklerle beraber zemine doğru zorlanabilir.

Düztabanlıkta pek çok sebep vardır. Kalıtsal faktörler, aşırı yük, aşırı kilo, yara, kötü ayakkabılar veya zayıf kaslar olabilir. Bunların tedavisinde ise, ayak tabanındaki kaslara derin masajlar, ayak banyoları ve kuvvetlendirici egzersizler yapılmalıdır.

2.3. Ayak Bakımında Temel Kurallar

2.3.1. Pediatri

Pediatri, ayak sağlığı, bakımı, ayak ve ayaktan dolayı oluşabilecek sorunlarla ilgilenen bir daldır. Nasır, batık tırnak, kalınlaşmış tırnak tedavileri, düztaban, ayak yapısından dolayı oluşmuş biyomekanik problemler, sporcuların karşılaştığı ayak problemleri pediatriğin uygulama alanına girer. Bütün ömrümüzü üzerinde geçirdiğimiz cefakâr ayaklarımızın bakımına büyük önem vermeliyiz.

- › Ayakkabının ayağa göre olması çok önemlidir. Ayakkabı alışverişinizi ayaklarınızın şiş durumuna denk getiriniz.
- › Yaptığınız etkinliğe uygun ayakkabı seçin. Örneğin koşarken gündelik ayakkabınızı değil spor ayakkabınızı giyiniz.
- › Aşırı yıpranmış ayakkabılarınızı mümkünse giymeyiniz.
- › Her gün aynı ayakkabıyı kullanmayınız.
- › Yazın sıcak günlerinde ayaklarınızı gün boyu spor ayakkabılara kapatmayınız.
- › Sıcak ve ter nedeniyle ayakkabının içi bakteriler için ideal ortam oluşturur.
- › Yüksek ince topuklu ayakkabılardan kaçınınız. Bu tür ayakkabılar uzun süre giyildiğinde dengede durmak için bedeni öne eğilmeye zorlar.
- › Topuklu ayakkabılar mümkün olduğunca geniş tabanlı olmalı, topuk yüksekliği de 2 cm. en fazla 5 cm.yi geçmemelidir.
- › Ayakkabılarınız sivri burunlu olursa parmaklarınız uca doğru toplanarak üst üste binecektir. Bu da zamanla parmakların doğal duruşunu etkileyecektir. Örneğin "hallux valgus" diye adlandırılan başparmak kemiğinin dışa çıkması gibi...
- › Yara ve enfeksiyona açık ortamlarda yalınayak yürümeyiniz. Sandalet giyiyorsanız güneşli havalarda vücudunuz gibi ayaklarınızı da kremleyiniz.
- › Her fırsatta ayaklarınızı havalandırın ve deri bantlı sandaletleri tercih ediniz, sentetik olmayan ama teri emen doğal malzemelerden yapılmış çoraplar giyiniz.
- › Ayaklarınız terlemeye eğilimli ise ayak banyosunu uzatmayınız. Uzun banyolarda deri suyu emerek ayakların şişmesine yol açabilir.
- › Terleyen ayakları sabunlu su ile yıkayıp, kağıt havluyla kurularak günde bir, iki kez temizleyiniz. Kurularken parmak aralarını özellikle unutmayınız.

Yaz süresince yüzme havuzları mantar enfeksiyonu açısından ayaklar için sakıncalı. Yüzme havuzlarını seçerken dikkatli olunuz, ev havuzlarının temizliğine özen gösteriniz.

Ayaklarınızı pudralamak için talk pudrası yerine özel ayak pudralarını seçiniz. Talk pudrası ayakkabı içinde yığılma yapar.

Terlemeyi önleyici spreylere de ayaklarınızı birçok sorundan kurtarıp hoş bir koku sindirir. Ayak tırnaklarını kanatmadan düz kesin ve çok kısaltmayınız.

Tırnakların kenarını kesmeyiniz Batık tırnaklara neden olabilir. Şeker hastaları, kan dolaşımı problemi olanlar ve kalp hastalarının tırnaklarının başkaları tarafından kesilmesi daha doğrudur. Çünkü bu grup enfeksiyona eğilimlidir.

Ayak bakımını deneyimli pedikür uygulayıcılarının eline bırakınız.

Ayaklarınızdaki ısı ve renk değişimlerini, yaraları inceleyiniz. Kalınlaşan veya düzensiz büyüyen tırnaklar mantar belirtisi olabilir. Ayağın herhangi bir yerindeki yara normal görülmemelidir.

Ayak ağrılarını kulak arkası etmeyiniz. Kalıcı ağrı varsa uzmanına görününüz.

Şeker hastalarının yılda bir ayak uzmanına görünmesi gerekir.

PEDİKÜRDE KULLANILAN ARAÇ-GEREÇLER

- Tırnak makası
- Tırnak törpüsü
- Kütikül kesici
- Tırnak eti itici
- Tırnak fırçası
- Tırnak kürdanı
- Ponza taşı
- Topuk törpüsü
- Ayak banyosu kabı
- Oje çıkarıcı
- Pamuk
- Nemlendirici
- Tırnak bazı
- Oje
- Son kat cilası
- Sıvı sabun
- Ayak pudrası
- Antiseptik solüsyon
- Hidrojen peroksit
- Ilık su