

KDYŽ MÁŠ ÚRAZ NEHTU, ONYCHOLÝZU NEBO HEMATOM

ŠPATNÁ OBUV JE JEDNOU Z NEJČASTĚJŠÍCH PŘÍČIN TĚCHTO PROBLÉMŮ. ZKUS SI JEDNODUCHÝ TEST

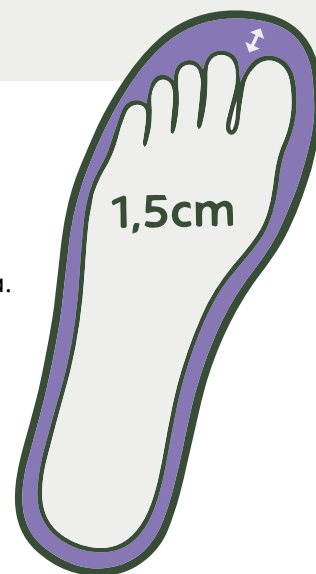
Pamatuj si: úraz nehtu, onycholýza (odlepení nehtové ploténky) nebo hematoma nevznikají jen tak samy od sebe.

Vždycky to znamená, že na nehet něco působilo — tlak, náraz, tření atd.

ZAČNI U BOT:

- Vytáhni stélku ze své boty (nebo obkresli obrys podrážky na papír).
- Postav se na ni bosou nohou.
- Od nejdelšího prstu ke špičce stélky musí být alespoň 1,5 cm volného místa.
- Všechny prsty, klouby a kůstky musí být uvnitř obrysu — nic nesmí vyčnívat.
- Pokud to tak není — tyhle boty už nenesíš. Kupuješ nové.
- Bez správné obuvi se nehet nezlepší.

ŽÁDNÉ DOMÁCÍ EXPERIMENTY. NEHET PO ÚRAZE JE VELMI NÁCHYLNÝ A CITLIVÝ.



ŽÁDNÉ LAKY ANI GELY!

Pokud máš úraz, onycholýzu nebo hematoma, je přísně zakázáno používat gel lak nebo jiné krycí materiály. Nehet se pod nimi dusí, a navíc může dojít k přidání plísňové infekce.



POKUD MÁŠ HNIS, BOLEST, OTOK NEBO JE PRST HORKÝ

Okamžitě jdi za podologem. V případě potřeby tě pošle dál k chirurgovi nebo dermatologovi.



ZKONTROLUJ SI PONOŽKY

Netlačí tě? Nejsou ti malé? I to může vyvíjet tlak na nehet.



ZKONTROLUJ TVAR CHODIDEL

Pokud máš:

- Vbočený palec
- Deformované prsty
- Spadlou klenbu

Navštiv ortopeda, který ti může doporučit:

- Ortopedické vložky
- Korektory
- Rehabilitaci



DODRŽUJ POKYNY ODBORNÍKA

Podolog Ermilina
776 576 926
Pelhřimovská 3, Praha - Michle