

# 12 Cures preventives al peu geriàtric

La cura preventiva del peu dels nostres familiars majors serà en bona mesura el responsable de facilitar que els seus peus no siguin candidats de patir grans patologia en un futur més o menys llunyà. Per això, és de vital importància conscienciar a aquest grup de població de totes les repercussions que d'això poden derivar.

L'objectiu principal és potenciar la importància i interès per la cura de el peu (higiene, calçat...), així com aconsellar sobre pautes d'autotractament. Freqüent en aquesta edat.

## HIGIENE DEL PEU

- Rentat a diari de el peu amb aigua freda o tèbia.
- Utilitzar sabó o gel PH 5.5 per mantenir el pH fisiològic de la pell amb, amb la qual cosa evitem afavorir l'aparició d'infecció sapròfits a la pell.
- Assecat exhaustiu per contacte (no per fricció) prestant especial atenció als espais interdigitals.

## HIDRATACIÓ DE LA PELL

- Després d'un bon rentat i un bon assecat s'ha d'utilitzar una crema hidratant a tot el peu exceptuant els espais interdigitals i prestant especial atenció a la zona del taló ja que aquesta zona està més exposada a ferides.

## TALL I LLIMAT D'UNGLES

- Tall recte i no corb adaptant-se a la morfologia de l'ungla.
- Vigilar possibles irregularitats que ens hagin pogut quedar, suavitzant amb una llima.

## PREVENCIÓ DE PATOLOGIES DÈRMiques

- Evitar l'excés de sudoració.

## AUTOEXPLORACIÓ

- Haurà de ser pautada i realitzar-se amb més o menys freqüència en funció del grau de risc del nostre familiar (diabetis, flebitis, antecedents d'úlceres en peus i cames).

## EXERCICI FÍSIC

- Realització d'un passeig diari per exercitar el sistema vascular, activar la musculatura i potenciar el retorn venós des de la planta del peu.

## CALÇAT

- El calçat s'ha d'adaptar al peu perfectament i no el peu a el calçat
- Ha de complir les següents característiques:
  - Ample i llarg adaptat a el peu.
  - Sola amortidora i antilliscant.
  - Alçada del taló moderada.
  - Confeccionada amb materials naturals que permeten una correcta transpiració.
  - Si són sabatilles d'estar per casa, sempre ben posades mai xafant el taló.

## AUTOTRACTAMENT

- Evitar en el possible la "Pedicura de bany" amb l'utilització de callicides, objectes tallants i altres. Si el nostre familiar pot fer-ho, sempre sota observació.