

**IETEIKUMI PĒDU KOPŠANAI
MĀJAS APSTĀKĻOS**

VINGRINĀJUMI PĒDU VESELĪBAI



PĒDU KOPŠANA MĀJAS APSTĀKĻOS



IEVĒROT HIGIĒNU! Kājas mazgā remdenā ūdenī katru dienu. Jāmazgā ne tikai pēdas, bet arī pirkstu starpas. Pēc tam tās rūpīgi jānosusina, jo mitrums veicina ādas bojājumu un palielina sēnīšu infekcijas risku.



ĀDAS KOPŠANA: pēc mazgāšanas ikdienā jālieto individuāli piemērota kāju kopšanas kosmētika (bez smaržvielām, bez alkohola). Nelietot krēmu starp pirkstiem. Pirkstu starpām izmantot izsmidzināmu pēdu dezodorantu.



NAGU KOPŠANA: nagi jāgriež atbilstoši naga anatomiskajai formai, neieapaļojot stūrus. Lietot individuālus pēdu kopšanas instrumentus. Ja pamanāt nagu formas vai krāsas izmaiņas, vērsieties pie podologa.



ZEĶES: izvēlēties zeķes, kas satur dabīgas šķiedras (kokvilnu, bambusu). Tās jāmaina katru dienu. Nevalkāt mitras vai saplēstas zeķes. Pēdu jušanas traucējumu gadījumā, piemēram, cukura diabēta pacientiem, izmantot zeķes bez vilēm, t.s. diabētiķu zeķes.



APAVI: jāvalkā atbilstoša izmēra apavi (ne par šauru vai lielu). Pēdas morfoloģiskie parametri laikā gaitā var mainīties, tāpēc svarīgi ir precīzi izmērīt pēdas garumu centimetros. Pēdas deformāciju gadījumos izmantot komforta un ortopēdiskos apavus. Mājās lietot vieglus, drošus, elpojošus istabas apavus ar zoli.



SVARĪGI! Ja ir sāpes, apsārtums, tulznas, ādas sabiezējumi, plaisas pēdas ādā (uz papēžiem, starp pirkstiem), nekavējoties vērsieties pie podologa. Ja ir tādas hroniskas slimības kā cukura diabēts vai psoriāze, nepieciešamas regulāras vizītes pie podologa.

VINGRINĀJUMU KOMPLEKSS

(JĀPILDA ILGTERMIŅĀ - REIZI DIENĀ, AP 30-40 MIN.)

IESILDĪŠANĀS 3-5 MIN.

Pēdu rullēšana uz bumbiņas
1-2 min. katrai pēdai



Pēdas apļošana 10x katrā virzienā

VINGRINĀJUMI PĒDAS LOCĪTAVAI

Pēdu pacelšana un nolaišana pret
grīdu uz pirkstgaliem (3 sek. x 10)



Pēdas kustība uz iekšpusi un ārpusi ar
gumijas pretestību vai bez (3 sek. x 10)



PIRKSTU MOBILITĀTE UN STIPRINĀŠANA

Dvieļa satveršana ar pirkstiem (ar kāju pirkstiem
savilkt dvieļi sev zem pēdām) 2x1 min.



Pirkstu izplešana un turēšana
(izplest pirkstus un noturēt 5 sek.) 10x.



Pirkstu stiepšana (sēdus ar roku palīdzību
vai bez tās) – katram pirkstam 10 sek.



AHILEJA CĪPSLAS STIEPŠANA

Stiepšana pret sienu, pēdas paralēli, aizmugurējā kāja
taisna – turēt 30 sek., atkārtot 3x katrai kājai.



Viena kāja ceļa locītavā saliekta, otra iztaisnota,
taisnās kājas puse pēdas uz pakāpiena, papēdi
spiež uz leju un tur 20-30 sek.

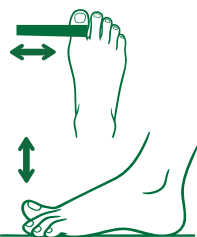


PĒDAS PIRMĀ (LIELĀ) PIRKSTA VINGRINĀJUMI

Pēdas lielā jeb pirmā pirksta abdukcija (atvilkšana uz āru) 3x10.



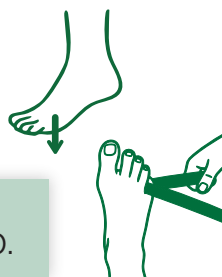
Gumijas cilpas vingrinājums – aptīt ap lielo pirkstu un vilkt uz pretējo pusi 3x10.



Lielā pirksta pacelšana izolēti (bez pārējiem) 10x.

PIEKTĀ (MAZĀ) PIRKSTA VINGRINĀJUMI

Pret virsmu – apzināti piespiest pie grīdas un noturēt 10x5 sek.



Pretestības lente uz sāniem – lēni vilkt 5. pirkstu uz āru 3x10.

PĒDAS MASĀŽA PLANTĀRĀS FASCIJAS SPRIEDZES MAZINĀŠANAI

Masāža ar rulli/bumbiņu – no papēža līdz pirkstiem: 20 min. katrai pēdai.



Pēdas vilkšana uz augšu ar dvieli (sēdus): turēt 30 sek., atkārtot 3x.



LĪDZSVARA VINGRINĀJUMS

Stāvēt uz vienas kājas 30 sek.x2, mēģiniet arī ar aizvērtām acīm.

