

parte ferita o infetta con un leggero antisettico e poi coprire con una fasciatura sterile. Nel caso di ferite che tardino troppo (più di tre o quattro giorni) ad avviarsi a guarigione è bene farsi visitare dal medico. E' necessario lavare i piedi giornalmente in acqua tiepida (non calda). Asciugarli delicatamente e interamente. Se la pelle diventa troppo secca, usare uno dei prodotti che più si adattano al caso.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

The logo for 'multicultural communication' features the word 'multicultural' in a bold, lowercase sans-serif font, with a small starburst graphic above the 'i'. Below it, the word 'communication' is written in a similar font, also in lowercase.

Italian
23 March 1998

Riservate ai piedi la cura che meritano

Give your feet the care they deserve

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Riservate ai piedi la cura che meritano

Give your feet the care they deserve

Qualsiasi sia la vostra età, un paio di piedi forti ed in piena salute vi permetterà di essere attivi e pieni di energia. Ma circa il 40 per cento degli abitanti di questo paese accusa dolorosi disturbi ai piedi e se non verranno affrontati e risolti per tempo questi problemi potranno avere come risultato la perdita della mobilità, e, quindi, dell'indipendenza, specialmente quando si è vecchi. Non aspettate l'insorgere di tali problemi per rendervi conto dell'importanza dei piedi e del bisogno che abbiamo di essi, ma prendete in considerazione, adesso, i seguenti consigli dell'Australian Podiatry Association, NSW; sulla cura, appunto, dei piedi.

Calzate le scarpe giuste - Calzare le scarpe giuste nei primi anni della nostra vita vuol dire evitare l'insorgere di alcuni problemi con il passare degli anni. Nello scegliere le scarpette per i bambini c'è da ricordare quanto segue: comprare scarpe che siano comode (accertarsi che ci sia abbastanza spazio e posto per le dita. Di solito la distanza fra la punta dell'alluce e la punta della scarpa dev'essere uguale alla larghezza del pollice); evitare l'acquisto di scarpe che siano troppo lunghe e troppo larghe (anche le scarpe troppo grandi possono causare qualche problema), dare la preferenza alle scarpe che siano flessibili nella regione della pianta del piede e che abbiano la parte posteriore rinforzata).

Parlando delle scarpe degli adulti bisogna ricordare che calzare per periodi di tempo piuttosto lunghi scarpe con i tacchi troppo alti può significare dolori alla schiena e piedi e gambe doloranti. E' necessario, quindi, usare le scarpe con i tacchi alti soltanto per brevi periodi di tempo e per occasioni speciali. Per tutta la giornata, e se si è solite andare a ballare, usare scarpe con tacco basso. L'uso di scarpe col tacco basso

e ben aderenti al piede è inoltre particolarmente indicato per gli anziani (uomini e donne) allo scopo di evitare pericolose cadute. Evitare l'uso di "thongs". Spesso gli anziani incontrano difficoltà nel camminare perchè le scarpe non sono comode e ben aderenti alla pianta del piede. Il podiatra suggerirà certamente, in questi casi, l'acquisto di solette morbide che consentiranno a chi ne fa uso di muoversi meglio.

I problemi più comuni. I calli, che si formano sulle dita quando si fa uso di scarpe "sbagliate", oppure sulla pianta del piede, nelle parti che di solito sono costrette a tollerare pesi eccessivi, oppure a causa di variazioni della forma del piede stesso, sono motivo di disturbi non indifferenti e il problema è di difficile soluzione senza l'intervento di un podiatra. La stessa cosa si può dire delle "cipolle" che si formano dove l'alluce si unisce al piede. Anche in questo caso è utile ricorrere all'intervento del podiatra. Un altro problema è costituito dalle unghie incarnate. E' possibile prevenire il problema tagliando le unghie non troppo corte ed evitando di calzare scarpe troppo strette.

Se soffrite di diabete. Per i diabetici la cura dei piedi è essenziale. Siccome questa malattia danneggia i nervi del piede, è possibile avere un taglio, una lacerazione o qualsiasi altra ferita, senza neppure saperlo. Il diabete, inoltre, agisce sulla circolazione e ciò vuol dire che in caso di una qualsiasi ferita la guarigione sarà molto lenta ed il pericolo di infezione molto più alto. Anche se apparentemente sembra trattarsi di cose di poco conto, in effetti da questi piccoli problemi potrebbero derivare alcune complicazioni che potrebbero portare addirittura ad infezioni assai gravi con la conseguente amputazione del piede o della gamba. Per questo motivo è necessario controllare i piedi giornalmente cercando di localizzare qualsiasi cambiamento ed eventuali ferite, gonfiori, eccetera. In caso di tagli o vesciche, è necessario lavare la