

مراقبت از پا

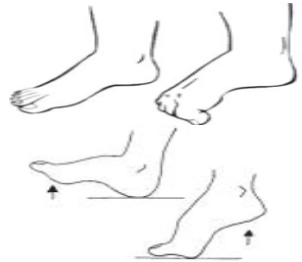
- ◆ معاینه روزانه کل پا از کف پا تا بالای زانو را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- ◆ هر روز پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، نقاط قرمز و تورم بررسی کنید. در صورت اختلال در دید، از آینه یا از یکی از اعضای خانواده خود کمک بخواهید.
- ◆ شستن، خشک کردن و چرب کردن پاها به صورت روزانه .
- ◆ بین انگشتان پا نباید مرطوب باشد .
- ◆ گرفتن ناخن‌ها به صورت و صاف باشد و کناره‌های ناخن سوهان کشیده شود.
- ◆ استفاده از دمپایی رو فرشی در منزل برای پیشگیری از زخم الزامی است.
- ◆ در تمامی زمان‌ها، کفش را با جوراب بپوشید.
- ◆ جورابی که به پا دارید نباید تاخورده یا دوخته باشد، چراکه باعث ایجاد فشار روی پا می‌شود. اگر شب‌ها احساس سردی در پا می‌کنید، جوراب بپوشید.
- ◆ بهترین زمان خریدن کفش عصر هنگام است، چراکه کفشی که صبح‌ها کاملاً اندازه پای شما است، با تورم پا در طول روز، حتماً تنگ خواهد شد. استفاده از کفش طبی و راحت، ترجیحاً چرم، برای پیشگیری از زخم الزامی است. کفش‌ها باید جلو بسته و به اندازه پا باشد.
- ◆ کفش‌های نو باید به تدریج استفاده شوند. ، با ۱ الی ۲ ساعت شروع و بعد به تدریج، زمان استفاده افزایش دهید.
- ◆ رفتارهای پرخطر نظیر قدم زدن روی شن داغ، استفاده از پد گرمایی روی پاها و غیره خوداری کنید.
- ◆ از پوشیدن کفش‌های جلو باز، بریدن پینه و میخچه و غیره خودداری کنید.
- ◆ قبل از شستشوی پا، درجه حرارت آب را با دماسنج یا آرنج دست امتحان کنید.
- ◆ قبل از پوشیدن کفش، جهت خروج سنگریزه آن را تکان دهید.
- ◆ از قرار دادن پای خود در کنار وسایل گرمازا مثل بخاری، کرسی و اجسام داغ اجتناب کنید.
- ◆ جریان خون پاهای خود را حفظ کنید. وقتی نشسته اید، پاهایتان را بالا قرار دهید.
- ◆ برای درمان مشکلات پاها، از درمان‌های خانگی و خوددرمانی یا ترکیبات بدون نیاز به نسخه پرهیز کنید.
- ◆ اگر بریدگی، زخم، تاول یا کبودی روی پا، پس از یک روز، شروع به بهتر نشد به پزشک خود مراجعه کنید.

- ◆ هر روز، ۲ تا ۳ نوبت و هر بار، به مدت ۵ دقیقه، انگشتان خود را تکان دهید، مچ دست و پای خود را به طرف بالا و پایین حرکت دهید و پاها خود را به مدت طولانی روی هم قرار ندهید.

ورزش و پای دیابتی

به منظور افزایش جریان خون پاهایتان، ابتدا روی صندلی بنشینید. پشت شما نباید تکیه‌گاهی داشته باشد. هر روز، ۲ تا ۳ بار، و هر بار، ۱۰ دفعه به نوبت، برای هر دو پا انجام شود:

- **جمع کردن و باز کردن انگشتان پا:** انگشتان هر دو پا را جمع کنید و دوباره به حالت اول برگردانید.
- **بلند کردن پنجه و پاشنه پا:** پنجه (جلوی پا) را بلند کنید، طوری که پاشنه روی زمین بماند. پنجه را بر زمین بگذارید و پاشنه پا را بلند کنید.



- **چرخش پنجه پا به طرفین:** پنجه (جلوی پا) را بلند کنید. پا را از مچ به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید. پنجه را بلند کنید، و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.



چرخش پاشنه پا به طرفین: پاشنه پا را بلند کنید. پاشنه پا را به طرف بیرون بچرخانید و روی زمین بگذارید. پاشنه پا را بلند کنید، و از وسط به طرف داخل بچرخانید و روی زمین بگذارید.



کشش پنجه: پاها را از زانو بلند کنید (ران و ساق پا در امتداد هم قرار بگیرند). پنجه پا را به سوی خود و بعد به سمت مقابل بکشید. سپس، دوباره پا را به حالت اول برگردانید.

چرخاندن مچ پا درحالی که پا را دراز کرده

اید:



■ پا را دراز کرده و بالا نگه دارید.

■ مچ پا را در مسیر عقربه‌های ساعت بچرخانید.

■ مچ پا را در مسیر عکس عقربه‌های ساعت بچرخانید

بالش را بین پاهایتان قرار دهید و با کناره مچ و انگشتان به آن فشار آورید.

