



Euskadiko Podologoien Elkargoa
Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco

Beroak eta mugikortasunaren irekitasunak oinen deskonfinamendua dakar, baina ...



**GALTZERDIAK EZ DIRA
HAIN AZKAR KENDU
BEHAR, ZOLA LAUAK
SAIHESTU BEHAR DIRA
ETA OINAK ONDO
ELIKATU BEHAR DIRA.**

- *Pandemiaren ondorioz, gutxiago atera gara etxetik, eta oinak ez daude hain ohituta mugimendura eta erakusketara: ez da bat-bateko trantsizioa egin behar.*
- *Euskadiko Podologoien Elkargo Ofizialak gomendatzen du negutik udara bat-batean ez igarotzea.*
- *Bero-hilabeteetan beti txankletarik ez eramatea eta oinak ondo garbitzea eta elikatzea gomendatzen da.*
- *Garrantzitsua da bainatzeko guneetan oinutsik ez ibiltzea eta azazkaletako esmalteak aldizka kentzea, azazkalek gutxieneko transpirazioa izan dezaten eta osagai kimikoak gutxiago sar daitezen.*

Bilbo, 2021eko ekaina.- Eguraldi ona eta beroa heltzean oinak mindu egiten dira. Galtzerdi eta zapata itxien azpian babestuta eduki ondoren, tenperatura altuak direla eta, arropageruzak kentzeaz gain, gure oinak agerian utziko ditugu, eta aldaketa bortitza izango dugu, osasun podologikoa hondatzea ekar dezakeena.

Euskadiko Podologoien Elkargo Ofizialak gogorarazi nahi du oinak direla hondartzako egunetan gehien sufrituko duten gorputz-adarretako bat, eta udaberrian eta udan arreta berezia jartzea gomendatzen du. Gainera, Elkargoak azpimarratu du pandemiaren ondorioz etxetik gutxiago atera garelara eta oinak ez daudela hain ohituta mugimendura eta erakusketara.

Testuinguru horretan, Euskadiko Podologoek Elkargo Ofizialak aholku hauek eman nahi ditu, "Deskonfinamendu podologiko" horrek gure oinen osasunean eraginik izan ez dezan, horixe baita gutxien gogoratzen dugun gorputz-adarra, eta funtsezkoa da, gure mugikortasunaren oinarria baita.

Aholkuak:

1.- Ez egin bat-bateko trantsizioa. Ez utzi galtzerdiak bat-batean erabiltzeari eta erabili produktu antitranspiratzaileak. Galtzerdiak uztean, oinak marruskadurak eta babak jasateko arrisku handiagoa du; izan ere, kotoizko galtzerdiak transpirazioak sortutako oinaren hezetasuna xurgatzen du eta beratzea saihesten du. Bestalde, beroarekin gorputzaren izerdia handitzen da, eta bereziki oinetan. Egoera hori prebenitzeko, produktu antitranspiratzaileak erabil daitezke.

Garrantzitsua da, halaber, oinetan ibilaldi luzeak ez egitea, hilabeteak daramatzagu eguraldi txarratik eta murrizketengatik gehiegi mugitu gabe. Martxa pixkanaka berrezarri behar da, oinak gehiegi ez kargatzeko.

2.- Oinak egunero garbitu eta oso ondo lehortu, batez ere hatzen arteko tartetan. Horrela, larruazala beratzea eta azalean pitzadurak agertzea eragozten dugu, baita onddoek eragindako infekzioa ere.

3.- Txankletak, hondartzarako eta igerilekurako. Gomazko txankletak erabiltzea komeni da hondartza eta igerilekuetako bainatzeko eremuen ingurunean, horretarako diseinatuta baitaude. Horrela, eremu horietan oinutsik ibiliz gero, onddo eta papiloma subsidiarioak kutsatzea saihestu dezakegu; beraz, ez da oinetakorik gabe ibili behar igerilekuetan eta komun publikoetan.

4.- Ez da beti txankletarik eraman behar. Aurreko puntuarekin jarraituz, ez da gomendatzen horiek erabilera intentsiboa egiteko edo ibilbide ertain edo luzeak egiteko erabiltzea; izan ere, oinari behar besteko loturarik ez duenez, oinetako behatzak gehiegi tolestuta ibiltzera behartzen du, eta horrek deformazioak gara ditzake oinetan, atzapar-behatzak edo mailu-behatzak bezala.

5.- Oinak ondo elikatzea. Oinetan egunero krema emolenteak aplikatzeak larruazalaren elastikotasuna hobetzen du eta azalean pitzadurak eta ezkatat ez ugaritzea saihesten du, sarritan azkura eta mina eragiten baitute.

6.- Paziante diabetikoei arreta berezia jartzea gomendatzen da. Hondartzatik oinutsik doazenean, non bertan aurki daitezkeen elementu zorrotzei edo ziztatzailei (maskor zatiak, arrokak, etab.) arreta jarri behar dieten. Paziante horien oinetako zauriak edo lesioak sendatzeko zailak dira beti, eta oinen bideragarritasuna arriskuan jartzen dute.

7.- Kontuz tira-sandaliekin. Tiradun sandalia motako oinetakoak erosterakoan. Ez dira konprimitu behar nabarmenak diren edo deformazioak dituzten oin-eremuak; horrela, marruskadura eta kailu mingarriak sortzea saihestuko dugu.

8.- Saihestu oinetakoak lauak erabiltzea. Kontuz ibili behar da zola oso meheak dituzten oinetako lauekin eta takoian garaierarik ez dutenekin (paristarrak, kiowak), ibiltzean luzaroan erabili ahal izateko. Ez du ibiltzean ematen diren kolpeetarako behar den moteltzea, eta, beraz, oinak etengabe jasotzen ditu kolpeak. Eboluzio luzeko gaitzak sor ditzakete eta, batzuetan, oso ezgaitzaileak, hala nola faszitisa, talalgiak eta hankaren atzeko muskulaturaren karga.

9.- Hobe larru naturalarekin edo transpirazio-materialekin egindako oinetakoak. Horrelako materialek beroa pilatzea eta izerditzea saihesten dute. Material sintetikoekin fabrikatutakoek izerdia lurruntzea zailtzen dute eta oinetan tenperatura igotzen dute.

10.- Ez ahaztu azazkalak. Garrantzitsua da azazkalak behar bezala moztea, beti zuzenak eta karratuak. Horrela saihestuko dugu alboetan iltzatzea eta hatz-azalean mina eta infekzioak eragitea.

11.- Azazkalak ez dira beti margotuta eduki behar. Azazkalak udan margotzen baditugu, kendu esmalteak aldizka, azazkalek gutxienerako transpirazioa izan dezaten, eta murriztu esmalteen osagai kimikoen sarketa azkazalaren lodieran, azkenean ahuldu eta kolore naturala aldatuko lukeena.

12.- Krema ere bota behar da oinetan. Ez ahaztu eta ez oharkabetu oinen atzealdean ere eguzki-babeseko kremak erabiltzea, gorputzeko gainerako lekuetan bezala. Horrela, eguzki-erredura gogaikarriak saihestuko ditugu.

13.- Itsasertzetik ibiltzea onuragarria da. Hondartzaren ertzetik oinutsik ibiltzeko ariketa onuragarria da, baldin eta distantziak egoera horretan oinetan dugun muskulu-esfortzua jasateko gaitasunetara eta aukeretara egokitzen baditugu. Landatu gabeko arkuak duten oinek nekea eta muskulu-karga senti dezakete arku normalizatua duen oina baino askoz lehenago.

14.- Kirol-oinetakoak aireztatzea. Kirol-oinetakoak oso maiz erabiltzen baditugu, gomendagarria da pare bat baino gehiago izatea, gutxienez 24 edo 48 ordu aireztatu ahal izateko jantzten ditugun aldien artean, eta txandakatu ahal izateko. Zulatutako materialez edo sare egindakoak eta larruazalean bukatutakoak dira egokienak.

15. Oinak zainketak behar ditu urte osoan, eta ez bakarrik irakutsi behar direnean. Oinek azterketa bat, bi edo gehiago behar dituzte podologo batekin. Are gehiago patologiarik badago.