



Euskadiko Podologoen Elkargoa
Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco

UDAN ZEHAR OINAK ZAINTZEKO GUTXIENEO GOMENDIOAK

Uda heltzean, beroagatik eta oinak denbora luzez agerian ditugulako, lesio podologikoak arruntagoak dira gainerako urtarotetan baino.

Euskadiko Podologoek Elkargoak gutxieneko zainketen inguruan emandako aholku eta gomendioek uda osasungarria bermatu eta aipatutako lesio horiek nabarmenki murriztuko dituzte.

Oinetako egokiak aukeratzea funtsezkoa da udaldian. Honek, urtaro honetan, ezaugarri zehatz batzuk bete beharko ditu:

- gomendagarria da arina izatea, pisu gutxikoa, lotzeko sistemaren bat izan behar du oina lotuta eta lasai joan dadin eta behatz gehienak agerian eramatea komenigarria da.
- Material naturalez eginak izan behar dira transpirazioari laguntzeko eta hiperhidrosia edo gehiegizko izerditzea saihesteko. Garbi daitezkeen oinetakoak izan behar dira.
- Gogoan izan urtaro honetan sandaliak erabiltzea egokia dela baina hauek ez dira batere aproposak ibilaldi luzeak egiteko.
- Lesiorik arruntenak sandaliak azalarekin behin eta berriz igurztearen ondorioz ateratzen diren babak eta zauriak dira eta hauek saihesteko modurik errazena sandaliek galtzerdiak erabiltzea da.
- Orokorrean bermatu genezake kirola eta ibilaldi luzeak egiteko, kiroleko oinetakoak direla aproposenak.
- Behatzetan "LESIO TONTOAK" saihesteko oinarrizko gomendio bat, adibidez, honakoa izan daiteke: gauean altxatuz gero, zapatilak jarri beharko ditugu behatzetan traumak, hausturak edo artritisa saihesteko. GOREN MAILAKO KIROLARIEK ARRETA BEREZIA IZAN BEHARKO DUTE. Ezin dute gomendio erraz hau ez betetzeagatik euren jarduera profesionala mugatuko duen lesio bat sufritu.
- Txankleten gehiegizko erabilera saihestu ezazu eta gogoan izan derrigorrezkoa dela hauek igerilekuan eta esparru publikoetan erabiltzea infekzio biralak saihesteko, hala nola, oinazpiko garatxoak. Oinak ongi lehortu behar ditugu, batez ere behatz artean, onddoen eta bakterioen bidezko infekzioak saihesteko.



Euskadiko Podologoaren Elkargoa
Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco

- “OIN DIABETIKOA” deritzonaren zaintzak aparteko aipamena merezi du. Gaixotasun honek oinetan sentimenarekin zerikusia duten lesioak eragiten ditu: neuropatia edo sentimenaren galera oinen zenbait zonaldeetan eta baskulopatiak edo lotutako zirkulazio-patologiak.
- Pertsona hauentzat **EZ DA KOMENIGARRIA OINUTSIK IBILTZEA**, izan ere, sentimena galdu dutelako askotan ez dira traumatismoez konturatzen. Horrela, oinazpiko zauriak saihestuko dituzte, pertsona hauengan zauriak erraztasunez zailtzen baitira eta lesio larri bilakatu daitezke.
- Hondartzan eta zonalde harritsueta oso arruntak dira lesio traumatikoak edo zizta zauriak egitea. Ez zaitez oinutsik ibili zonalde harritsueta itsas trikuek eragindako zauriak eta harrietan irrist egin ondorengo traumatismoak saihesteko. Xabiroiak edo ur armiarmaren ziztada jasoz gero, hurbileko sorospen gunera joan zaitez zauria tratatzeko.
- Orpo altuko oinetakoek hainbat lesio eragin ditzakete, hala nola, metatarsalgia edo mina oinaren aurreko zonaldean, talalgia (mina orpoan) edo orkatila bihurritu dezakegu. Ikerketek diotenez, 2-3 cm-ko altuera da aproposena presioak uniformeki banatzeko eta gizakiaren jarrera ergonomikoari mesede egiteko.

Dena dela, oinetan lesio, disfuntzio edo patologiaren bat izatekotan, jo ezazu podologoarengana.

Zuzendaritza-batzordea
Euskadiko Podologoaren Elkargoa