

Справочник по проблемам подологии
для клиентов и мастеров эстетики



ПОДОЛОГИЯ ПОНЯТНО

ВАЖЕН КАЖДЫЙ ШАГ

Алиса Трошкова

**Подология понятно. Важен
каждый шаг. Справочник по
проблемам подологии для
клиентов и мастеров эстетики**

«Writer's Way»

2022

УДК 613.4
ББК 51.2

Трошкова А.

Подология понятно. Важен каждый шаг. Справочник по проблемам подологии для клиентов и мастеров эстетики / А. Трошкова — «Writer's Way», 2022

ISBN 978-5-907485-44-0

У каждого периодически устают ноги, появляются мозоли, сохнут пятки, возможно, даже врастают ногти. Но слышали ли вы хоть раз непринужденную дружескую беседу о проблемах стоп и ногтей? Говорить о здоровье стоп в нашем обществе не принято, но это важная тема. В конце концов, решение всего одной маленькой проблемы может значительно облегчить жизнь. А профилактика и забота о себе — улучшить ее во сто крат. В студии подологии Medped мы не только открыто обсуждаем такие проблемы, но и предлагаем самое простое, самое эффективное решение проблем стоп и ногтей. А еще поддерживаем, консультируем, подбираем уход и никогда не порицаем. Наш открытый разговор о здоровье стоп предлагаем начать с этой книги. В ней собраны ответы на те вопросы, которые неловко задать, и рекомендации, которых часто не хватает.

УДК 613.4
ББК 51.2

ISBN 978-5-907485-44-0

© Трошкова А., 2022
© Writer's Way, 2022

Содержание

Консультация	11
Сдача анализов	13
Педикюр у подолога: что в нем особенного	15
Мозоли	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алиса Трошкова
Подология понятно
Важен каждый шаг
***Справочник по проблемам подологии
для клиентов и мастеров эстетики***



Writer's Way

2022

ЛИТЕРАТУРНОЕ АГЕНТСТВО WRITER'S WAY

© Трошкова А.С., текст, оформление

* * *

Сегодня наши специалисты приняли 102 клиента. Это совершенно обычный день, не слишком загруженный. Мастера успевали даже делать перерывы между приемами.

Каждый клиент – сегодня и всегда – со своей проблемой, со своей болью, страхом или стеснением. Одни боятся, что будет больно. Другие так долго терпели и довели ситуацию до такого состояния, что опасаются порицания. Третьим неловко за свои ноги, они привыкли прятать их под носками и нервничают от одной мысли, что придется открыться перед незнакомым человеком.

Все клиенты разные. Мы знаем это, поэтому относимся к каждому деликатно и с должным уважением. И, уж поверьте, мы видели все:)

Меня зовут Алиса Трошкова, я основатель сети студий подологии Medped. Наша сеть начиналась с маленького кабинета в Москве на Бауманской и постепенно расширялась и расширялась. Раньше я сама занималась работой с ногами наших клиентов, а теперь руковожу командой профессионалов, которым не страшно доверить и ноги, и самые сокровенные секреты.



Подолог во время работы

Наша философия

«Важен каждый шаг» – это не просто слоган. Эта фраза очень емко отражает наш подход к клиентскому сервису, к работе, к помощи в лечении каждого клиента. И в целом к здоровью ног. Потому что здоровые стопы – это не один визит к подологу, а постоянная работа – и специалистов, и самого человека, которому нужно соблюдать домашний уход.

Мы против любого шейминга

Никогда не ругаем и не стыдим клиентов, какими бы запущенными ни были их ноги. Это важное и очень строгое правило: каждый человек достоин уважения, внимания и заботы.

Именно из-за стыда люди годами игнорируют проблемы с ногтями и стопами. Из-за стыда многие не знают, как вообще ухаживать за ногами, – потому что у нас не принято об этом открыто говорить.

Моя цель – популяризировать подологию, развеять мифы (а их много – чего только стоит капустный лист против трещин!) и научить людей ухаживать за стопами. В этом нет ничего постыдного – это ваше здоровье, и оно бесценно.

Почему нужно прочитать эту книгу

Проблемами со стопами страдают два человека из трех. Об этом просто никто не говорит вслух, но трещины, грибок, врастивший ноготь, расслоение ногтя знакомы уж точно всем.

В книге вы узнаете, откуда берутся эти проблемы, что с ними делать и как избежать. Мы коротко и доступно изложили информацию по всем патологиям и дали множество советов по уходу, питанию, подбору обуви и так далее. В одном месте и всегда под рукой.



Кабинет подолога в студии Medped

Несколько фактов о нас

1. Medped – это сеть студий подологического педикюра в Москве. У нас можно выполнить педикюр и маникюр.
2. Решаем любые проблемы с ногами в пределах подологических возможностей. Там, где наши возможности ограничены, мы направляем клиента к дерматологу, хирургу, ортопеду, к специалистам по работе с диабетической стопой и так далее. Делимся контактами отличных специалистов, потому что нам важен ваш результат.
3. У нас можно сдать анализ на грибок, если для этого есть показания.
4. Перед педикюром не требуется специальной подготовки.
5. У нас все строго по СанПин. Процедуры проводятся в отдельных кабинетах, на профессиональных педикюрных креслах, которые управляются специалистом с помощью педали. Есть педикюрный аппарат с пылесосом и спреем, а также стерилизация методом автоклавирования. Это самое современное профессиональное немецкое оборудование.
6. У нас можно произвести дезинфекцию обуви в специальной камере Klenz. Сделать это можно во время процедуры педикюра или принести обувь отдельно.



Камера Klenz

7. Мы очень бережно относимся к нашим клиентам и против шейминга. Нам доверяют заботу о пожилых родителях и маленьких детках.

8. У нас чисто, как в хирургии. Все поверхности после каждого клиента обрабатываются дезсредствами, специалист выполняет работу в перчатках, стерильный пакет с инструментами вскрывается при клиенте.

Кто такой специалист-подолог

Подологи – не врачи. Мы не вводим никого в заблуждение на этот счет. Подолог – это узкопрофильный специалист, который занимается обработкой стоп и ногтей, направленной не на эстетику, а на восстановление. Подологи применяют в работе знания нескольких врачей – дерматолога, ортопеда и хирурга.

С каждым годом процент людей, страдающих заболеваниями стоп и ногтей, увеличивается. Это связано с ростом ассортимента некачественной обуви, несоблюдением санитарных норм в общественных местах, пренебрежением правилами личной гигиены и, конечно, с попытками самолечения.



Обработка диабетической стопы

Подолог может помочь вам с решением следующих проблем:

- деформация ногтя;
- изменение структуры или цвета ногтевой пластины;
- бактериальная инфекция стоп и ногтей;
- вросший ноготь (онихокриптоз);
- образование пустот под ногтем (онихолизис);
- травмы и гематомы ногтевой пластины;
- мозоли и натоптыши;
- трещины;
- повышенная потливость (гипергидроз);
- гиперкератоз;
- диабетическая стопа.

Педикюр у подолога может быть профилактикой заболеваний

Наши стопы ежедневно подвергаются серьезной нагрузке, особенно если мы занимаемся спортом или работаем на ногах. Часто мы игнорируем сигналы организма и обращаем на них внимание только тогда, когда терпеть симптомы уже просто нет сил. А между тем по состоянию стоп можно узнать многое о здоровье человека и распознать:

- первые симптомы нервных расстройств;
- нарушение системы кровообращения;
- артрит;
- сахарный диабет.

Когда нужно обращаться к подологу

Если ваша работа или хобби предусматривают сильную нагрузку на ноги, рекомендуем посещать специалиста-подолога для предупреждения заболеваний. Достаточно раз в полтора-два месяца проходить плановый осмотр у подолога и делать поддерживающий педикюр.

В остальных случаях обращение к подологу необходимо, если:

- исходит неприятный запах от стоп;
- изменился цвет ногтя;
- ноготь стал крошиться и расслаиваться;
- шелушится кожа стоп;
- нарастает толстый слой ороговевшей кожи;
- возникают неприятные ощущения в уголках ногтей;
- появились мозоли и натоптыши;
- образовались трещины на ступнях;
- присутствует хроническая усталость;
- ощущается ежедневный дискомфорт при ношении привычной обуви.

Подология – это комплексный подход к заболеванию и работа в тандеме со специалистами других направлений для достижения лучшего результата.

Подология – это любовь и забота о себе и своем здоровье.

Консультация

Работу над здоровьем стоп следует начинать с консультации специалиста-подолога. В студии Medped мы выстраиваем консультации так, чтобы всего за один прием возможно было определить причину проблемы и прописать план восстановления.

Что входит в консультацию

1. Специалист собирает анамнез, выслушивает жалобы клиента.
2. Осматривает стопы и ногти с использованием специальных инструментов.
3. Проверяет соответствие размера обуви размеру стопы. Многие проблемы возникают как раз из-за этого несоответствия.
4. Дает рекомендации по уходу за стопой – средства для домашнего ухода, витамины, процедуры для восстановления.
5. Составляет план мероприятий для решения текущих проблем.

Консультация обычно длится 30 минут. Цена зависит от категории специалиста, которого вы выберете, – у нас она стоит от 1500 рублей.

«Я стесняюсь показывать стопы, поэтому боюсь, что вокруг будет много людей и других посетителей – как в маникюрном салоне».

Чаще всего к нам приходят люди, которые уже столкнулись с заболеваниями стоп и ногтей. Многие испытывают стеснение при одной лишь мысли, что на их ноги будут смотреть.

Каждого клиента мы принимаем в отдельном кабинете – там находятся только специалист, сам клиент и все необходимое оборудование. Мы очень ценим и уважаем приватность.

А еще у нас очень удобные кресла, так что наши посетители частенько дремлют во время педикюра:)

Важно: после каждого клиента мы прибираем кабинет и стерилизуем оборудование.



Сдача анализов

Тема крайне важная. Часто люди, испытывающие проблемы с ногтями, обращаются к врачам, и те на глаз ставят диагноз «микоз». Для лечения пациенту назначают сильнодействующие препараты, и он, конечно же, их принимает. А потом обращается к нам с жалобой на то, что ничего не помогает.

А что не так?

Если врач просто посмотрел на ваш ноготь и диагностировал грибок, бегите от такого врача.

Помните, существует регламент забора материала на анализ. И доктор, прежде чем назначить лечение, обязательно прикрепляет ваш анализ к карте. Только на основании анализа можно назначить лечение, иначе врач нарушает регламент работы с пациентом и самовольничает.

Какие анализы нужно сдавать?

Основной способ подтвердить диагноз – микроскопия патологического материала (фрагменты ногтевой пластинки и выскобленный из-под нее материал) и его посев с выделением культуры. Микроскопия занимает пару дней – как обычный анализ, а вот посев – 28 дней.

Зачем делать посев, если можно сделать только микроскопию?

Довольно длительный срок анализа компенсируется рядом бесспорных преимуществ по сравнению с микроскопией.

Прежде всего точность результатов: при микроскопии она составляет не более 40 %, при посеве – 70–90 % (отметим, что 100 % чувствительности не гарантирует ни один метод классической микробиологии). Проще говоря, вероятность обнаружения грибка гораздо выше при культуральном анализе (посеве), чем при микроскопии.

Этим же объясняется довольно длительный срок микологического анализа. В среднем он занимает 2–3 рабочих дня, после чего обычно выдается предварительный результат анализа (микроскопия). При этом лаборатория продолжает выращивать посевы до 28 дней, с целью обнаружения медленно растущих грибов.

Итак, посев, в отличие от микроскопии, обладает большей точностью и позволяет выявить разные виды грибов, определить их вид, то есть поставить точный диагноз. Грибковая инфекция может быть вызвана не одним, а ассоциацией двух и более видов грибов, что можно установить только при культуральном анализе.



Для постановки диагноза обязательно нужно сдать анализы

Педикюр у подолога: что в нем особенного

Педикюр у подолога – это полная обработка стоп и ногтей с целью профилактики и восстановления от проблем.

Что входит в процедуру

1. Специалист проводит осмотр ступней и ногтей.
2. Консультирует по имеющимся проблемам. Дает рекомендации по восстановлению и предотвращению появления этих проблем. Если требуется помощь профильных специалистов (ортопед, дерматолог, флеболог, хирург), направляет к ним.
3. Проводит полную обработку стоп, трещин, натоптышей, мозолей – и сухих, и стержневых.
4. Обрабатывает кутикулу, придает форму ногтям, обрабатывает деформированные ногти, устраняет онихолизис, онихогрифоз и онихокриптоз без воспаления.
5. Удаляет подногтевые мозоли, тампонирует ногтевые валики.

Педикюр у подолога = здоровье ваших ногтей

Можно ли сделать такой педикюр в салоне красоты?

Процедура должна выполняться специалистом-подологом, а в салонах обычно работают мастера маникюра и педикюра – и это не одно и то же.

Мастер в салоне обрабатывает стопы и покрывает ногти гель-лаком. Подолог проводит полную диагностику состояния стоп и ногтей, а затем подбирает оптимальное решение проблемы. И что особенно важно – подолог выявляет причины проблем, а не только устраняет их последствия. Именно поэтому часто подологи работают в тандеме с дерматологом, эндокринологом, микологом и ортопедом.

Что выбрать: аппаратный педикюр или классический?



Специалисты-подологи выполняют процедуру на профессиональных аппаратах со спреем или пылесосом



Все инструменты проходят стерилизацию путем автоклавирования

Как проходит процедура

1. Перед началом работы специалист-подолог дезинфицирует свои руки и стопы клиента с помощью антисептика, проводит осмотр стоп на наличие хронических и приобретенных патологий.

2. Подолог измеряет стопы и проверяет соответствие размера ноги размеру обуви и носков.

3. Ногтевые пластины обрабатываются в несколько этапов. Сперва их подстригают и придают им правильную форму, чтобы предупредить врастание. С помощью ручных инструментов и аппарата со специальными фрезами обрабатывается кутикула, околоногтевые валики и подушечки пальцев.

4. Следующий этап – работа со стопой. Это аппаратная обработка с помощью песочных колпачков и насадок со спреем, а иногда и скальпеля – последовательность действий и специфика обработки зависят от ситуации и жалоб клиента.

5. Подолог наносит на стопы специальный увлажняющий крем и сыворотку для ногтей.

6. В заключение процедуры специалист объясняет, как ухаживать за стопами в домашних условиях и что делать для того, чтобы сохранить результат.



Стопа до и после педикюра

А если ничего не беспокоит?

Все равно есть смысл время от времени делать педикюр у подолога для профилактики проблем. Это безболезненная, безопасная и быстрая процедура. Если у вас действительно все хорошо, специалист просто приведет ваши ноги в порядок и, если захотите, сделает покрытие,

как в салоне. Зато, если проблема все-таки есть, вы узнаете о ней на начальном этапе и сможете решить ее еще до появления симптомов.

Мозоли

Одна наша клиентка много лет назад удаляла мозоли у врача. Процедура прошла не слишком удачно: врач повредил сухожилия на пальце одной ноги. Раны не заживали, началось сильное воспаление с нагноением.

Палец потерял чувствительность и почти не двигался. Девушка обратилась к другому доктору, сделали повторную операцию, почистили раны. Все зажило, но вот проблема не ушла! Вскоре мозоль опять появилась.

И вот, намучившись, клиентка попадает к нам.

Мы сделали для нее ортопедические стельки. Мозоль стала беспокоить меньше. Однако избавиться от нее полностью, увы, оказалось невозможно. Но можно помочь обработкой и разгрузкой!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.