



TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH

Pielęgnowanie kończyn dolnych



MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ



Elżbieta Małek

Pielęgnowanie kończyn dolnych 514[03].Z1.05

Poradnik dla ucznia

Wydawca
Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy
Radom 2006

Recenzenci:

lek. med. Małgorzata Polkowska

dr Maria Pietruszewska

Opracowanie redakcyjne:

mgr Małgorzata Sołtysiak

Konsultacja:

mgr Małgorzata Sołtysiak

Korekta:

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 514[03].Z1.05 „Pielęgnowanie kończyn dolnych”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu technik usług kosmetycznych.

Wydawca

Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2006

SPIS TREŚCI

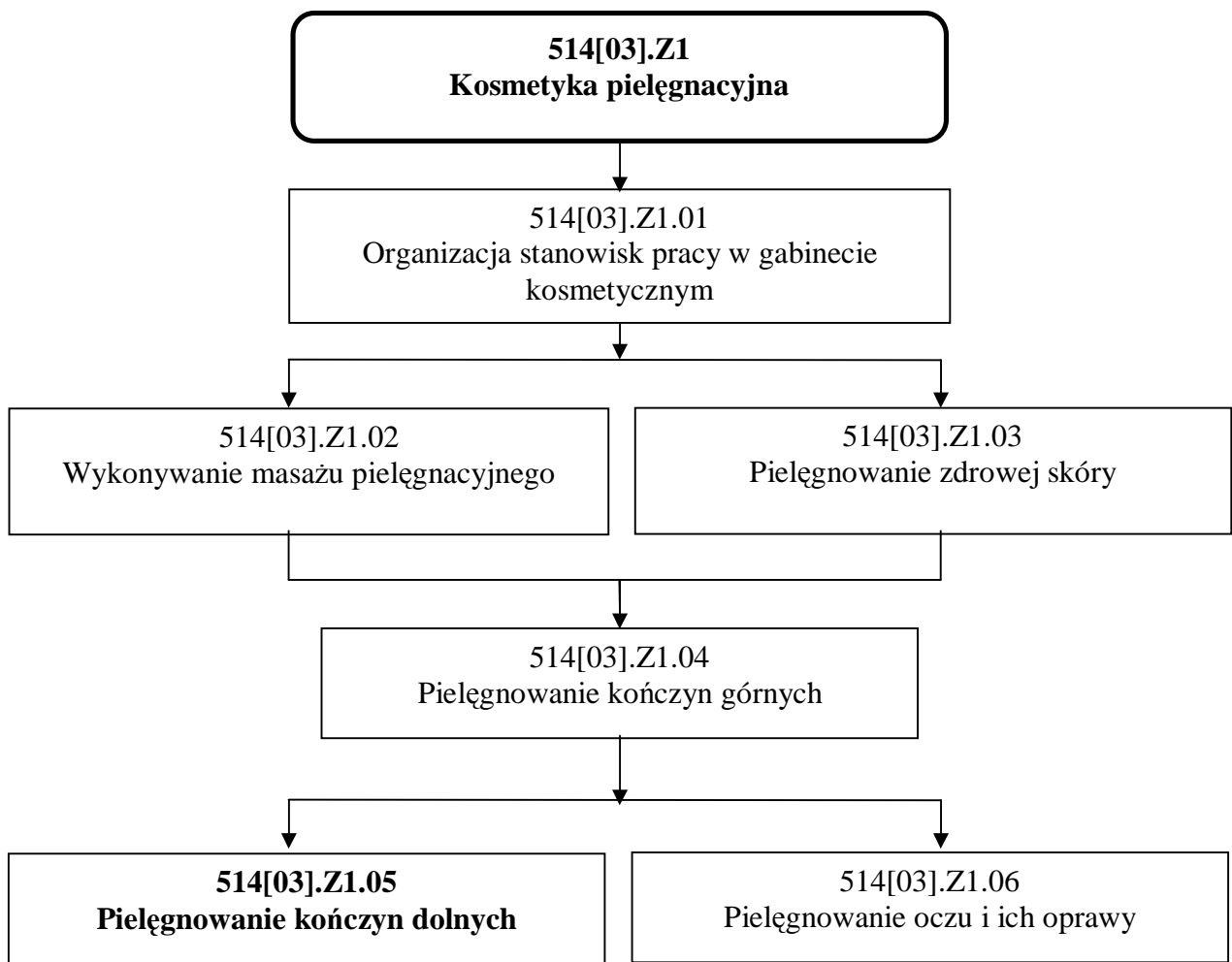
1. Wprowadzenie	3
2. Wymagania wstępne	5
3. Cele kształcenia	6
4. Materiał nauczania	7
4.1. Anatomia i fizjologia oraz dolegliwości kończyn dolnych	7
4.1.1. Materiał nauczania	7
4.1.2. Pytania sprawdzające	15
4.1.3. Ćwiczenia	16
4.1.4. Sprawdzian postępów	18
4.2. Higiena stóp	19
4.2.1. Materiał nauczania	19
4.2.2. Pytania sprawdzające	20
4.2.3. Ćwiczenia	20
4.2.4. Sprawdzian postępów	21
4.3. Preparaty do pielęgnacji stóp	22
4.3.1. Materiał nauczania	22
4.3.2. Pytania sprawdzające	23
4.3.3. Ćwiczenia	23
4.3.4. Sprawdzian postępów	25
4.4. Pielęgnacja kończyn dolnych. Pedicure	26
4.4.1. Materiał nauczania	26
4.4.2. Pytania sprawdzające	28
4.4.3. Ćwiczenia	28
4.4.4. Sprawdzian postępów	30
5. Sprawdzian osiągnięć	31
6. Literatura	37

1. WPROWADZENIE

Poradnik będzie Ci pomocny w przyswajaniu wiedzy z zakresu pielęgnacji kończyn dolnych z uwzględnieniem ich anatomii i fizjologii oraz najczęściej spotykanych dolegliwości, czynników wpływających na stan skóry wskazanych partii ciała a także wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych na stopach i paznokciach dostosowanych do indywidualnych potrzeb klienta. Zamieszczony materiał nauczania zawiera najważniejsze informacje dotyczące wymienionych zagadnień i wskazuje tematykę, z jaką powinieneś się zapoznać poprzez wyszukanie odpowiednich informacji we wskazanej literaturze. Poradnik zawiera:

1. Wymagania wstępne, czyli wykaz niezbędnych umiejętności i wiedzy, które powinieneś mieć opanowane, aby przystąpić do realizacji tej jednostki modułowej.
2. Cele kształcenia tej jednostki modułowej.
3. Materiał nauczania umożliwiający samodzielne przygotowanie się do wykonania ćwiczeń i zaliczenia sprawdzianów. Wykorzystaj do poszerzenia wiedzy wskazaną literaturę oraz inne źródła informacji. Obejmuje on również ćwiczenia, które zawierają:
 - wykaz materiałów, narzędzi i sprzętu potrzebnych do realizacji ćwiczenia,
 - pytania sprawdzające wiedzę potrzebną do wykonania ćwiczenia,
 - sprawdzian teoretyczny.
4. Przykłady ćwiczeń oraz zestawy pytań sprawdzających Twoje opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu całej jednostki. Prawidłowe wykonanie ćwiczeń jest dowodem osiągnięcia umiejętności praktycznych określonych w tej jednostce modułowej. Wykonując sprawdziany postępów powinieneś odpowiadać na pytanie tak lub nie, co oznacza, że opanowałeś materiał albo nie.

Jeżeli masz trudności ze zrozumieniem tematu lub ćwiczenia, to poproś nauczyciela lub instruktora o wyjaśnienie i ewentualne sprawdzenie, czy dobrze wykonujesz daną czynność.



Schemat układu jednostki modułowej

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki, powinieneś umieć:

- korzystać z różnych źródeł informacji,
- analizować tekst ze zrozumieniem,
- stosować ogólnie przyjęte normy etyczne oraz zasady kodeksu etyki zawodowej,
- określać potrzeby klienta,
- charakteryzować preparaty stosowane do masażu kończyny dolnej,
- określać rodzaje masażu kończyny dolnej,
- przygotowywać stanowisko pracy i klienta do wykonania masażu
- wykonywać masaż stóp,
- rozróżniać aparaty, narzędzia, oraz materiały zabiegowe właściwe dla wyposażenia stanowiska pracy pedicurzystki,
- organizować stanowisko pracy kosmetyczki z zachowaniem obowiązujących przepisów bhp i ppoż.,
- organizować stanowisko pracy pedicurzystki z zachowaniem obowiązujących przepisów sanitarnych,
- przeprowadzać dezynfekcję i sterylizację narzędzi do pedicure,
- stosować zasady higieny pracy w trakcie świadczenia usług.

3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej, powinieneś umieć:

- opisać budowę kończyny dolnej,
- scharakteryzować zabiegi pielęgnacyjne stóp,
- dobrać preparaty do pielęgnacji stóp,
- określić przeciwwskazania do pedicure,
- dobrać preparaty do wykonania pedicure,
- dobrać sprzęt i narzędzia do pedicure,
- wykazać różnicę pomiędzy pedicure leczniczym a kosmetycznym,
- wykonać pedicure kosmetyczny,
- wykonać pedicure leczniczy,
- wykonać zabieg pielęgnacyjny na kończynie dolnej zgodnie z zasadami aseptyki oraz bezpieczeństwa i higieny pracy,
- udzielić porady kosmetycznej.

4. MATERIAŁ NAUCZANIA

4.1. Anatomia i fizjologia oraz dolegliwości kończyn dolnych

4.1.1. Materiał nauczania

Ze względu na to, iż kończyny dolne są jedynym narządem podpory i lokomocji człowieka, ich budowa znacznie różni się od budowy kończyn górnych. Przede wszystkim cały ciężar ciała opiera się na stopach, w związku z tym muszą one być tak skonstruowane, aby ten ciężar wytrzymać. Cała kończyna dolna cechuje się mocną budową kostno – stawowo – mięśniową, ale znacznie gorszymi niż w kończynie górnej warunkami krążenia. Związane jest to z koniecznością podniesienia się krwi żyłnej od poziomu podstawy do ujścia żyły głównej dolnej (na ogół ok. 100 cm), co wymaga nie tylko istnienia w tych naczyniach specyficznych zastawek, ale również szeregu urządzeń pomocniczych. Poprzez gorsze krążenie, częściej jest również zaburzona ciepłota kończyn dolnych.

Kości, stawy i mięśnie kończyny dolnej

W skład szkieletu kończyny dolnej wchodzi 31 kości, wśród których wyróżniamy: kości obręczy (parzysta kość miedniczna) oraz kości kończyny dolnej wolnej (kość udowa, rzepka, kości goleni, kości stopy).

Obręcz miedniczna składa się z mocno zbudowanych dwóch kości miednicznych, które razem z kością krzyżową od tyłu (należy do kręgosłupa), tworzą pierścień kostny zwany miednicą. Pojedyncza kość miedniczna powstaje ze zrośnięcia się ze sobą kości biodrowej, łonowej i kulszowej. Łączą się one w obrębie dużej i głębokiej panewki stawu biodrowego, służącej do połączenia kości miednicznej z kością udową. Najważniejsze elementy kości miednicznej to: talerz kości biodrowej od góry zakończony grzebieniem biodrowym, cztery punkty topograficzne w postaci kolców biodrowych: przedniego górnego, przedniego dolnego, tylnego górnego, tylnego dolnego, trzony poszczególnych kości łączące się ze sobą w obrębie wspomnianej panewki stawu biodrowego, otwór zasłonięty, wcięcie kulszowe większe, wcięcie kulszowe mniejsze, kołec kulszowy, guz kulszowy, gałęzie kości łonowej. Na zewnętrznej powierzchni talerza kości biodrowej przyczepiają się mięśnie pośladkowe, dlatego widoczne linijne wypukłości w tych miejscach nazywają się kresami pośladkowymi.

Kości miedniczne łączą się od tyłu z kością krzyżową poprzez powierzchnie uchowate tworzące stawy krzyżowo – miedniczne (są to stawy proste, o niewielkiej ruchomości polegającej na przesuwaniu się kości względem siebie). Od przodu obie kości miedniczne łączą się ze sobą spojeniem łonowym, zbudowanym z grubej warstwy chrząstki włóknistej. Wszystkie połączenia są wzmocnione przez więzadła.

Na kościach tworzących miednicę kostną mają swoje przyczepy mięśnie należące do mięśni obręczy kończyny dolnej. Łączą one kości miednicy z kością udową.

Dzieli się na trzy grupy:

- 1) grupę przednią – obejmuje ona mięśnie zginające staw biodrowy, z których najmocniejszy to mięsień biodrowo – lędźwiowy składający się z dwóch części: mięśnia biodrowo – lędźwiowego większego i mięśnia biodrowego,
- 2) grupę tylną – stanowią ją mięśnie pośladkowe, które są silnymi prostownikami i odwodzicielami uda, a ich czynność umożliwia prawidłową postawę i chód. Do grupy tej należy mięsień pośladkowy wielki (położony najbardziej zewnątrz, stanowi największą grupę mięśniową), mięsień pośladkowy średni i mięsień pośladkowy mały,

- 3) grupę mięśni głębokich – wszystkie obracają udo na zewnątrz, należą tu takie mięśnie jak: m. gruszkowaty, m. zasłaniasz wewnętrzny, m. zasłaniasz zewnętrzny, m.m. bliźniacze.

Kości kończyny dolnej wolnej

Kość udowa – jest kością długą, najmasywniejszą kością ustroju ludzkiego. Łączy się z kośćmi miednicznymi za pomocą stawu biodrowego. Staw ten jest kulisty, wieloosiowy, prosty. Jego torebka stawowa jest gruba, mocna, przyczepia się na brzegu panewki – na kości miednicznej i na krętarzu i grzebieniu kości udowej. Kość udowa jest zbudowana według typowej zasady budowy kości długich, a więc posiada: koniec bliższy, trzon i koniec dalszy. Bardzo charakterystyczna na końcu bliższym jest głowa kości udowej, duża, masywna, z widocznym dołkiem. Głowa osadzona jest na szyjce, nachylonej pod kątem ok. 120° do trzonu kości. Na końcu tym znajduje się również krętarz większy, krętarz mniejszy i znajdujące się między nimi grzebień międzykrętarzowy (na powierzchni tylnej) i kresa międzykrętarzowa (na powierzchni przedniej). Na powierzchni tylnej trzonu znajduje się kresa chropawa, która schodząc ku dołowi dwoma wargami: boczną i przyśrodkową ogranicza powierzchnię podkolanową. Jest to już element znajdujący się na dalszym końcu kości udowej, w którym wyróżniamy: kłykiec przyśrodkowy i boczny, nadkłykiec przyśrodkowy i boczny, dół międzykłykciowy. Z przodu końca dalszego znajduje się powierzchnia rzepkowa w obrębie której leży mała trójkątna kość, ograniczająca kolano zwana rzepką.

Poniżej kości udowej znajdują się kości goleni, czyli piszczel i strzałka. Są one typowymi kośćmi długimi. Kością nośną, znacznie masywniejszą, na której opiera się ciężar ciała człowieka jest kość piszczelowa. Na końcu bliższym posiada kłykiec boczny i przyśrodkowy z dużymi powierzchniami stawowymi górnymi. Między tymi powierzchniami znajduje się wyniosłość międzykłykciowa. Poniżej końca bliższego, na powierzchni przedniej widać guzowatość piszczeli. Na trzonie oprócz ostrego brzegu międzykostnego, do którego przyczepia się błona międzykostna goleni nie ma istotnych charakterystycznych elementów. Na końcu dalszym znajduje się kostka przyśrodkowa, a jego dolna powierzchnia stanowi powierzchnię stawową, która wraz z powierzchnią stawową kostki przyśrodkowej stanowi panewkę stawu skokowo – goleniowego.

Strzałka jest cienką kością leżącą bocznie i nieco z tyłu goleni. Jej górny koniec tworzy głowę, a dolny kostkę boczną. Na trzonie strzałki odróżnia się, podobnie jak na kości piszczelowej, trzy brzegi i trzy powierzchnie. Końce górne piszczeli i strzałki łączą się za pomocą stawu piszczelowo – strzałkowego, trzony tych kości łączy więzozrost w postaci błony międzykostnej, a końce dalsze więzozrost piszczelowo – strzałkowy. Od góry kość piszczelowa łączy się z kością udową w stawie kolanowym, a od dołu z kością skokową w obrębie stawu skokowo – goleniowego. Staw kolanowy jest stawem złożonym, dwuosiowym, panewkowym. Występują w nim dwie łękotki stawowe, które lepiej dopasowują powierzchnie stawowe, są elastyczne, zbudowane z chrząstki włóknistej i dzielą staw kolanowy czynnościowo na dwa piętra. W górnym odbywają się głównie ruchy zginania i prostowania, a w dolnym – obrotowe. Natomiast staw skokowo – goleniowy jest stawem jednoosiowym, zawiasowym, który często ulega uszkodzeniom mechanicznym. Po obu stronach tego stawu występują mocne więzadła, które łączą kostki boczną i przyśrodkową z kośćmi stępu.

Kości stępu, śródstopia i palców należą do kości stopy. Kości stępu ułożone są w dwóch szeregach, jest ich siedem. Szereg bliższy tworzy kość skokowa i kość piętowa. Szereg dalszy to trzy kości klinowate (przyśrodkowa, pośrednia i boczna), kość sześcienna i łódkowata. Drugi szereg kości stępu łączy się z kośćmi śródstopia. Jest ich pięć, mają podstawę, trzon i głowę. Łączą się z podstawą paliczek bliższych palców stopy. Palec pierwszy, czyli paluch ma dwa paliczki, a pozostałe trzy. W obrębie stopy wyróżniamy szereg połączeń w postaci

stawów. Wyodrębniamy stawy międzystępowe: skokowo – piętowo – łódkowy, skokowo – piętowy, poprzeczny stępu, klinowo – łódkowy oraz stawy stępowo – śródstopie, śródstopno – palczkowe i międzypalczkowe stopy.

Mięśnie kończyny dolnej wolnej

Wyróżniamy wśród nich mięśnie uda, goleni i stopy.

Mięśnie uda – działają na staw biodrowy, kolanowy, albo są mięśniami dwustawowymi działając na oba jednocześnie. Dzielą się na trzy grupy: przednią, tylną i przyśrodkową.

Grupę przednią stanowią mięsień: krawiecki, czworogłowy uda i mięsień naprężacz powięzi szerokiej. Mięsień krawiecki leży powierzchownie, biegnie skośnie od kolca biodrowego przedniego górnego ku dołowi i przyśrodkowo. Zgina on udo, kolano i obraca udo na zewnątrz. Największym mięśniem kończyny dolnej jest mięsień czworogłowy uda, którego głowy to: mięsień prosty uda, mięsień obszerny boczny, obszerny pośredni i obszerny przyśrodkowy. Powyższe cztery mięśnie kończą się wspólnym ścięgnem na rzepce i dalej poprzez więzadło właściwe rzepki – na guzowatości kości piszczelowej. Cały mięsień prostuje staw kolanowy, a mięsień prosty uda dodatkowo zgina staw biodrowy. Mięsień naprężacz powięzi szerokiej – zgina, odwodzi i obraca na zewnątrz udo, zgina kolano wyprostowane i prostuje zgięte.

Grupa tylna mięśni uda to mięśnie: dwugłowy uda, półbłoniasty, półścięgnisty i smukły. Są to mięśnie prostujące staw biodrowy i zginające staw kolanowy. Powyższe mięśnie rozpoczynają się na guzie kulszowym, biegną ku dołowi, następnie rozchodzą się, ograniczając bocznie i przyśrodkowo dół podkolanowy.

Grupa przyśrodkowa mięśni uda zawiera mięśnie przywodzące udo. Są to mięśnie: grzebieniowy, przywodzić krótki, przywodzić długi, przywodzić wielki. Rozpoczynają się one na kości łonowej i kulszowej, a kończą na całej długości trzonu kości udowej.

Mięśnie goleni – działają głównie na staw skokowo – goleniowy, dzielą się na trzy grupy: grupę przednią stanowią mięśnie prostowniki stopy, grupę tylną – zginacze, a grupę boczną – mięśnie strzałkowe.

Grupa przednia – wszystkie mięśnie z tej grupy rozpoczynają się na kościach goleni i kończą na kościach stopy. Leżą między kością piszczelową i strzałkową w przestrzeni zamkniętej od przodu powięzią goleni, a od tyłu błoną międzykostną. Należą tu mięśnie:

- piszczelowy przedni – odwraca stopę, ścięgno końcowe znajduje się na kości łódkowatej, jest silnym prostownikiem stopy,
- prostownik długi palców – leży obok poprzedniego, oddzielony jest od niego błoną ścięgnistą, kończy się na grzbietach palców od II do V, prostuje stopę i palce,
- prostownik długi palucha – jego górny odcinek przykryty jest przez dwa poprzednie mięśnie, przyczepia się do grzbietowej powierzchni podstawy paliczka dalszego palucha, prostuje paluch i stopę.

Grupa tylna – stanowią ją mięśnie ułożone w dwie warstwy: powierzchowną i głęboką. Najsilniejszy z mięśni goleni: mięsień trójgłowy łydki położony jest powierzchownie, a głębiej położone są mięśnie: piszczelowy tylny, podkolanowy, zginacz długi palców i zginacz długi palucha. Mięsień trójgłowy łydki składa się z mięśnia brzuchatego łydki i mięśnia płaszczkowatego. Razem kończą się wspólnym ścięgnem piętowym (ścięgnem Achillesa). Mięsień ten jest bardzo silnym zginaczem podeszwowym stopy. Mięsień brzuchaty ponadto zgina kolano. Zginacze głębokie rozpoczynają się na piszczeli, tylnej powierzchni błony międzykostnej i na strzałce.

Grupa boczna – zawiera mięśnie nawracające stopę. Leżą one po stronie bocznej goleni, w komorze ograniczonej strzałką i błonami włóknistymi w postaci przegród międzymięśniowych i powięzi goleni. Należą tu mięśnie:

- strzałkowy długi – zgina, nawraca i odwodzi stopę,
- strzałkowy krótki – jak poprzedni.

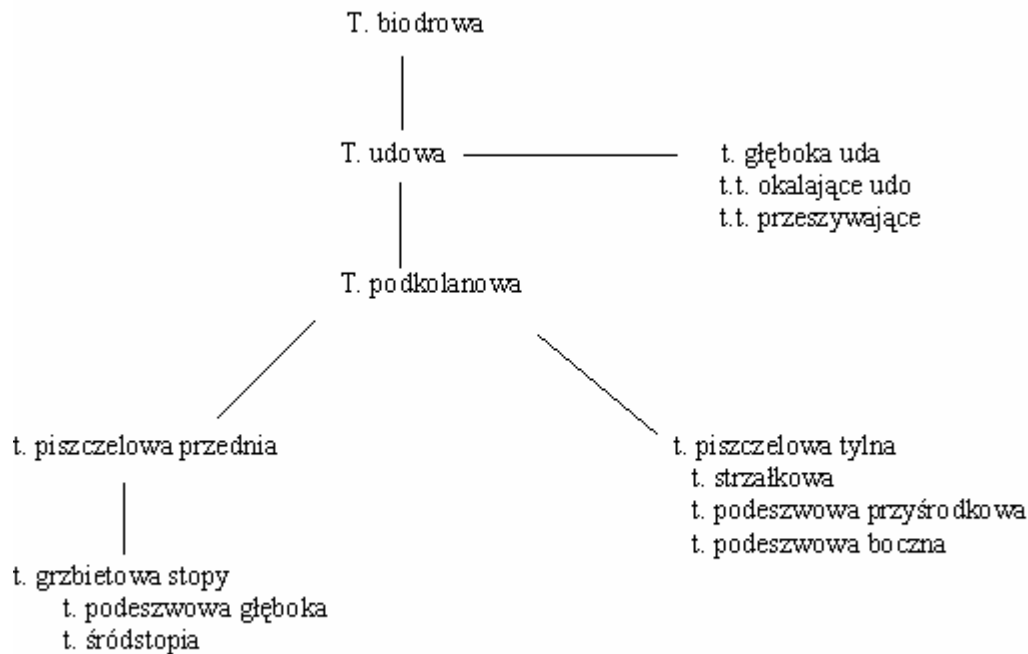
Mięśnie stopy

Zlokalizowane są głównie na podeszwiu, a na stronie grzbietowej znajdują się jedynie dwa cienkie mięśnie: prostownik krótki palców i prostownik krótki palucha. Mięśnie podszwowe stopy dzielą się na trzy grupy: grupę mięśni kłębu palucha (odwodziciel, zginacz krótki, przywodziciel), boczną mięśni kłębu palca V (odwodziciel, zginacz i przeciwstawiasz palca V) oraz grupę środkową (należy tu zginacz krótki palców, czworoboczny podszwy, mięśnie międzykostne, mięśnie glistowate).

Mięśnie goleni i stopy przystosowały się do pracy zarówno statycznej (podczas utrzymywania postawy stojącej) jak i do pracy dynamicznej (podczas chodzenia). Głównym zadaniem mięśni podszwowych stopy jest wzmocnienie podłużnego i poprzecznego sklepienia stopy.

Unaczynienie kończyny dolnej

Kończyna dolna jest unaczyniona przez tętnice pochodzące z rozgałęzienia tętnic biodrowych wspólnych: prawej i lewej, a żyły odprowadzają krew do żył biodrowych wspólnych, z których powstaje żyła główna dolna.



Rys. 1. Schemat rozgałęzień tętnicy biodrowej [1].

Żyły kończyny dolnej

Z kończyny dolnej krew odpływa żyłami powierzchownymi i głębokimi. Charakterystyczną ich cechą jest obecność zastawek, które wspomagają transport krwi „do góry” poprzez uniemożliwienie jej cofania się. Największą z żył powierzchownych jest żyła odpiszczelowa, która ma szereg połączeń z żyłami głębokimi.

Unerwienie kończyny dolnej

Kończyna dolna jest unerwiona przez splot lędźwiowy i krzyżowy powstałe z gałęzi brzusznych nerwów rdzeniowych. Gałęzie splotu lędźwiowego unerwiają część mięśni i skóry brzucha, mięśnie i skórę przyśrodkowej i przedniej powierzchni uda i przyśrodkową powierzchnię podudzia. Najważniejszym dla unerwienia kończyny dolnej nerwem tego splotu jest nerw udowy. Unerwia on ruchowo mięśnie: biodrowy, lędźwiowy większy, krawiecki i czworogłowy uda, a czuciowo skórę przyśrodkowej i przedniej powierzchni uda.

Od splotu krzyżowego odchodzą gałęzie krótkie unerwiające mięśnie głębokie miednicy, nerwy pośladowe, nerw kulszowy - jest najgrubszym i najdłuższym nerwem ustroju, unerwia mięśnie uda: półbłoniasty, półścięgnisty, dwugłowy, przywodziciel wielki. W dole podkolanowym nerw kulszowy dzieli się na dwa główne pnie: nerw piszczelowy (unerwia m. trójgłowy łydki) i nerw strzałkowy wspólny (unerwia mięśnie strzałkowe i skórę bocznej powierzchni goleni). Nerw piszczelowy poza tym oddaje liczne gałęzie skórne, mięśniowe i stawowe, zaopatrujące goleń i stopę. Należą do nich: gałęzie mięśniowe goleni, nerw międzykostny goleni, nerw skórny przyśrodkowy łydki, nerw łydkowy, gałęzie piętowe przyśrodkowe, nerw podeszwy przyśrodkowy i nerw podeszwy boczny.

Skóra kończyny dolnej

Szczególne cechy wykazuje skóra stopy. Na podeszwie jest ona trzy do czterech razy grubsza od przeciętnej grubości skóry na innych częściach ciała. Ta szczególna grubość skóry na stopie jest konieczna do amortyzowania nacisków podczas stania i chodzenia. Stanowi ona również prawdziwie wodoodporny płaszcz. Na stopie znajduje się ponad 7000 zakończeń nerwowych, co zapewnia jej wysoki stopień sensytywności, bardzo potrzebnej dla utrzymania równowagi podczas chodzenia, szczególnie po nierównym podłożu. Skóra na stopie nie wydziela substancji oleistych, ponieważ to uczyniłoby stopę śliską. Nie ma też mieszków włosowych, za to jest tam więcej gruczołów potowych niż w jakimkolwiek innym miejscu ciała – przypada ich 1000 na każdy centymetr kwadratowy. Ich zadaniem jest regulacja temperatury naszego ciała i chłodzenie poprzez eliminację płynów w formie potu.

Tabela 1. Najczęściej spotykane dolegliwości i choroby kończyn dolnych [2 s.143].

Dolegliwość/ choroba	Wygląd/ Przyczyny występowania	Postępowanie kosmetyczne/ profilaktyka
Wrastające paznokcie	Dolegliwość powstaje na skutek zwiększonego zagięcia płytki paznokciowej. Ucisk powoduje wybrzuszenie płytki i zagięcie brzegów bocznych ku dołowi. W konsekwencji płytka uraża części miękkie, powstaje obrzęk i stan zapalny wywołujący bolesność.	Postępowanie kosmetyczne: polega na nacięciu paznokcia z boku i wycięciu odciętego fragmentu cążkami lub dłutkiem. Profilaktyka: stosowanie płynów do wrastających paznokci, zakładanie klamer korygujących obcinanie paznokci na prosto i noszenie wygodnego obuwia. Aby płytka mogła wrócić do prawidłowego położenia, między rowek skóry a płytkę wkłada się kawałek waty nasączonej w witaminie E. Opatrunek należy zmieniać codziennie.
Nagniotki (odciski)	Uwypuklone zgrubienia naskórka nad małymi, wystającymi pod skórą wyniosłościami kostnymi. Charakteryzują się centralnie ułożonym rdzeniem sięgającym do unaczynionych i unerwionych warstw skóry. Umiejscawiają się na powierzchniach grzbietowych trzeciego, czwartego i piątego palca stopy lub na przylegających do siebie powierzchniach palców.	Postępowanie kosmetyczne: ścięcie skalpelem zgrubiałej warstwy, podważenie i usunięcie korzenia cążkami. Profilaktyka: stosowanie maści i płynów zmiękczających i złuszczących oraz zakładanie plastrów na odciski.

Modzele	Ograniczone, okrągłe lub owalne pogrubienia zrogowaciałej warstwy naskórka. Powstają na stopach, na skutek ucisku skóry pokrywającej nadmiernie uwypuklone wyniosłości kostne. Zrogowaciały naskórek jest twardy, nieunerwiony.	Postępowanie kosmetyczne: ścięcie zgrubiałego naskórka omega Profilaktyka: stosowanie preparatów złuszczących i zmiękczających.
Pękające pięty	Dolegliwość spowodowana brakiem witamin i nadmiernym zgrubieniem naskórka. Zmiany może również wywołać noszenie twardego obuwia, brak higieny i właściwej pielęgnacji oraz skłonność osobnicza.	Postępowanie kosmetyczne: moczenie stóp w kąpeli zmiękczającej, dezynfekcja pęknięć i smarowanie maścią tranową Profilaktyka: smarowanie stóp maściami i kremami z zawartością witaminy A, przy codziennej pielęgnacji przecieranie pięt pumeksem, używanie kremów złuszczących, moczenie stóp w kąpeli z dodatkiem mieszanek ziołowych, krochmalu i siemienia lnianego
Odparzenia	Mają postać pęcherzy i otarć naskórka powstających na skutek noszenia niewygodnego, twardego obuwia, przegrzania stóp lub skłonności wrodzonej.	Postępowanie kosmetyczne: stosowanie płynu ściągającego i dezynfekującego, kąpiel ziołowa z dodatkiem wyciągów np. z kory dębu, mięty, szałwi, posmarowanie odparzonego miejsca maścią tranową i nałożenie jałowego opatrunku. Profilaktyka: noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia oraz bawełnianych skarpetek, przesypanie stóp talkiem lub pudrem przeciwpotowym
Nadmierna potliwość stóp	Dolegliwość jest na ogół spowodowana noszeniem nieprzewiewnego obuwia oraz skarpet lub rajstop z tworzyw sztucznych. Może towarzyszyć cukrzyca, niektórym chorobom zakaźnym i pasożytniczym, okresowi dojrzewania i przekwitania oraz napięciom nerwowym.	Postępowanie kosmetyczne: moczenie stóp w naparze szałwi i pokrzywy, przesypanie talkiem lub pudrem Profilaktyka: noszenie przewiewnego obuwia, przesypanie stóp talkiem, stosowanie preparatów przeciwpotowych i dezynfekujących
Obrzęki	Dolegliwość spowodowana złym krążeniem lub niskim ciśnieniem, chorobami serca, nerek	Postępowanie kosmetyczne: masaż, kąpiele w nalewce z arniki Profilaktyka: gimnastyka, relaks i odpoczynek z nogami ułożonymi nieco wyżej niż tułów

Płaskostopie	Jest najbardziej rozpowszechnioną dolegliwością stóp. Przyczyną są słabe więzadła i mięśnie (płaskostopie statyczne), zbyt duża masa ciała i długotrwała praca w pozycji stojącej. Płaskostopie może być podłużne i poprzeczne. Często przyczyną jest noszenie niewłaściwego obuwia: zbyt wysokie obcasy, zbyt wąskie noski.	Nabyte płaskostopie można skorygować stosując odpowiednią gimnastykę stóp i nosząc wkładki ortopedyczne dobrane na miarę. Ponieważ główną dolegliwością przy płaskostopiu jest ból nóg, w postępowaniu kosmetycznym oprócz masażu relaksacyjnych powinny dominować kąpiele stosowane przy zmęczonych stopach np.: z dodatkiem soli kuchennej, naparu z ziół lub olejków eterycznych.
Grzybica stóp	Rozwojowi grzybów chorobotwórczych sprzyja: wilgoć, ciemno i ciepło. Najczęściej do zakażenia dochodzi: na basenach, w internatach, w hotelach i wszędzie tam, gdzie korzysta się ze wspólnych urządzeń sanitarnych. Sprzyja temu również noszenie butów z tworzyw sztucznych, nieprzewodnych, które zwiększają potliwość i powodują macerację naskórka. Grzybica stóp może mieć postać powierzchowną, potnicową lub złuszczącą. W pierwszej pojawia się nadmierne rozmiękanie naskórka, jest on białawy i popękany. W odmianie potnicowej występują grudki, i drobne pęcherzyki, a w postaci złuszczącej-suche, łuszczące się płatki skóry. Bardzo częstą postacią są grzybice międzypalcowe. Skóra w obszarze objętym zmianami swędzi, piecze, paznokcie stają się kruche, matowe, zrogowaciałe.	W przypadku grzybicy ważne jest jej dokładne wyleczenie. Kosmetyczka powinna umieć udzielić klientce kompetentnych informacji dotyczących stosowania leków przeciwgrzybiczych na skórę, wzmożenia higieny osobistej, sposobów uniknięcia zakażenia współdomowników. Zabiegi kosmetyczne na stopy powinny być stosowane dopiero po wyleczeniu grzybicy.
Brodawki (kurzajki) stóp	Są zmianami zakaźnymi wywołanymi przez wirusy. Powstające na stopach występują w dwóch odmianach: myrmecia lub mozaikowe. Zmiany głęboko wnikają do skóry właściwej, są bolesne, zwykle występujące pojedynczo głównie w miejscach ucisku mechanicznego. Najczęściej można się nimi zarazić korzystając z basenów, innych miejsc publicznych, gdzie chodzi się boso. Często mogą ustępować samoistnie.	Często przez kosmetyczkę są mylone z odciskami i wycinane. W razie podejrzenia należy skonsultować je z dermatologiem, ponieważ wycinanie powoduje ich rozsiewanie, jest nie tylko nieskuteczne ale i powoduje rozprzestrzenienie się zakażenia. Można im zapobiegać poprzez noszenie kłapek w miejscach takich jak basen.

<p>Żylaki kończyn dolnych</p>	<p>Do ich powstawania może przyczynić się wiele czynników. Istotą jest rozszerzenie naczyń żylnych kończyny na skutek zalegania krwi spowodowanego utrudnieniem jej odpływu. Najczęściej do tego dochodzi na skutek: utraty elastyczności ściany żył i ich pogrubienie często związane z wiekiem, uszkodzenia zastawek żylnych, pewnych skłonności dziedzicznych, ciąży, otyłości, stojącej pracy, siedzącego trybu życia. Żylaki są widoczne na kończynach dolnych w postaci niebieskawych, poszerzonych, krętych żył. Oprócz nieestetycznego wyglądu często mogą powodować dolegliwości w postaci: uczucia ciężkości nóg, ich zmęczenia, bólu czy opuchlizny. Bardzo groźne są ich powikłania w postaci: stanów zapalnych, zmian troficzných, zakrzepicy, owrzodzeń podudzi.</p>	<p>Kosmetyczka powinna umieć udzielić właściwych wskazówek klientkom zagrożonym występowaniem żylaków kończyn dolnych oraz wiedzieć, jakie zabiegi może, a jakich nie powinna u nich wykonywać. Warto pamiętać o następujących zasadach:</p> <ul style="list-style-type: none"> – siedząc należy unikać zakładania nogi na nogę, bo to powoduje utrudnienie krążenia krwi w żyłach i powstawanie obrzęków, – nie wolno przez długi czas stać beczynnie, bo to działanie mięśni podczas wykonywania ruchu wspomaga „wchodzenie” krwi w żyłach ku sercu, – codziennie należy wygospodarować przynajmniej 10 minut, aby odpocząć z nogami uniesionymi na wysokość 15cm powyżej poziomu serca, – regularne ćwiczenia fizyczne bardzo dobrze pobudzają krążenie krwi, – nie wolno dopuszczać do nadwagi, – w kosmetyce bardzo ważne są zabiegi ochładzające nogi, – przeciwwskazane są gorące kąpiele, nadmierne opalanie się, sauna i solarium, – należy zrezygnować z noszenia rzeczy opinających zbytnio nogi i butów na obcasie wyższym niż 4cm. – do depilacji nóg nie powinno się używać gorącego wosku lecz wosk o niskiej temperaturze topnienia lub wybrać zupełnie inną metodę depilacji, – w kosmetyce należy uważać na wszelkie zabiegi antycellulitowe połączone z intensywnym masażem, również nie wskazane są zabiegi typu Body Wrap (ściśle owijanie ciała folią), ani stosowanie preparatów o działaniu rozgrzewającym, – przy objawach niewydolności żylniej pomoże stosowanie specjalnych pończoch, rajstop, skarpet – tzw: kompresoterapia.
-------------------------------	--	---

Halluksy (tzw: krzywe paluchy)	Skłonność do ich powstawania zwykle bywa dziedziczna, ale istotną rolę odgrywa również noszenie ciasnych, ze zbyt wąskimi czubkami butów, na wysokich obcasach. Objawami charakterystycznymi jest zachodzenie palucha na kolejne palce stopy, może pojawić się stan zapalny stawu, duża bolesność i poszerzenie stopy w tym miejscu. Zwykle zmianom towarzyszą tworzące się na podszewie bolesne modzele.	Kosmetyczka powinna umieć rozpoznać te zmiany, nakłonić klientkę do wizyty u ortopedy, bo przy niewielkich zmianach można stosować gimnastykę palucha, wkładki i aparaty korekcyjne, które pozwolą zahamować postęp zniekształceń. Przy dużych zmianach natomiast często konieczny jest zabieg operacyjny.
Popękane naczynka	Występują szczególnie w postaci tzw: pajęczków w okolicy kostek u nóg, ale mogą pojawiać się na udach i w innych miejscach. Przyczyną jest kruchość naczynek skóry.	Zwykle dobre efekty profilaktyczne daje moczenie stóp w chłodnej wodzie z dodatkiem soku z jednej cytryny, a następnie polewanie ich zimną wodą. W zaawansowanym stanie skuteczny jest zabieg dermatologiczny polegający na zamykaniu naczynek przy użyciu lasera Nd: Yag.

4.1.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Z ilu kości zbudowany jest szkielet kończyny dolnej?
2. Z jakich kości składa się kość miedniczna?
3. Jakie grupy mięśni należą do mięśni uda?
4. Jak nazywają się mięśnie goleni?
5. Jaki jest najmasywniejszy mięsień kończyny dolnej?
6. Na jakie stawy działają mięśnie goleni?
7. Czy potrafisz wskazać położenie mięśnia trójgłowego łydki?
8. Jakie mięśnie wyróżnia się w obrębie stopy?
9. Jaką charakterystyczną cechą posiadają żyły kończyny dolnej?
10. Przez gałęzie, jakich splotów nerwowych unerwiona jest kończyna dolna?
11. Jakie charakterystyczne cechy, ważne z punktu widzenia kosmetyczki, posiada skóra stóp?
12. Jakie są przyczyny występowania najczęściej spotykanych dolegliwości kończyn dolnych?
13. Na czym polega postępowanie kosmetyczne i działania profilaktyczne przy najczęściej spotykanych dolegliwościach kończyn dolnych?

4.1.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Rozpoznaj powierzchowne mięśnie kończyny dolnej na koleżance z grupy.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem budowy i topografii mięśni kończyny dolnej (materiał nauczania pkt.4.1.1),
- 2) zorganizować stanowisko pracy do wykonania ćwiczenia: przygotować leżankę, założyć jednorazowe prześcieradło, poprosić koleżankę o odsłonięcie kończyny dolnej,
- 3) wymienić kolejno grupy mięśni uda, goleni, stopy, nazwać leżące powierzchownie mięśnie należące do poszczególnych grup,
- 4) rozpoznać mięsień: czworogłowy uda, dwugłowy, półścięgnisty i półbłoniasty, krawiecki, piszczelowy przedni, brzuchaty łydki oraz mięśnie stopy,
- 5) pokazać topografię mięśni na koleżance (w razie trudności skorzystać z pomocy nauczyciela),
- 6) zaprezentować wykonane ćwiczenie na forum grupy,
- 7) dokonać oceny poprawności i wykonanego ćwiczenia.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- leżanka kosmetyczna,
- jednorazowe prześcieradło,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Dokonaj oceny własnej skóry na stopie i porównaj jej cechy ze skórą stóp koleżanek w grupie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zorganizować stanowisko pracy do wykonania ćwiczenia (przygotować stołek lub leżankę, zdjąć skarpetę),
- 2) przypomnieć sobie treści programowe z jednostki modułowej: Wykonywanie masażu pielęgnacyjnego oraz materiał nauczania pkt.4.1.1,
- 3) sprawdzić cechy swojej skóry na stopie,
- 4) rozpoznać ewentualne nieprawidłowości na skórze stopy (w razie trudności skorzystać z pomocy nauczyciela),
- 5) porównać cechy skóry na stopach wszystkich uczestników zajęć,
- 6) dokonać analizy wykonanego ćwiczenia,
- 7) zaprezentować efekty swojej pracy – opisać w formie plakatu cechy wspólne i różnice w cechach skóry stóp wszystkich uczestników zajęć,
- 8) dokonać oceny swojej pracy

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stołek lub leżanka,
- karton szarego papieru,
- 2 flamastry, różnego koloru,
- przybory kreślarskie, gumka.
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 3

Określ profilaktykę i postępowanie kosmetyczne przy wskazanych dolegliwościach kończy dolnych.

Nadmierna potliwość stóp

Profilaktyka -
.....
.....
Postępowanie kosmetyczne -
.....
.....

Wrastające paznokcie

Profilaktyka -
.....
.....
Postępowanie kosmetyczne -
.....
.....

Pękające pięty

Profilaktyka -
.....
.....
Postępowanie kosmetyczne -
.....
.....

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z charakterystyką najczęściej spotykanych dolegliwości kończyn dolnych (materiał nauczania pkt. 4.1.1.),
- 2) podkreślić w tabeli postępowanie profilaktyczne i kosmetyczne przy wskazanych w ćwiczeniu dolegliwościach kończyn dolnych,
- 3) napisać odpowiedzi,
- 4) porównać swoje odpowiedzi z odpowiedziami koleżanek/ kolegów z klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura z rozdziału 6 poradnika dla ucznia.

4.1.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wyszczególnić poszczególne kości kończyny dolnej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wykazać różnice między budową poszczególnych kości?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wskazać mięśnie powierzchowne kończyny dolnej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wykonać rysunek podeszwy stopy z zaznaczonymi na nim mięśniami?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) scharakteryzować naczynia krwionośne kończyn dolnych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) scharakteryzować najważniejsze nerwy unerwiające kończyny dolne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) określić cechy skóry stóp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) scharakteryzować najczęściej spotykane dolegliwości kończyn dolnych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) określić profilaktykę i postępowanie kosmetyczne przy najczęściej spotykanych dolegliwościach kończyn dolnych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.2. Higiena stóp

4.2.1. Materiał nauczania

Stopa jest najniższą częścią kończyny dolnej. Wyróżniamy w niej grzbiet i podeszwę, oddzielone od siebie brzegiem bocznym i przyśrodkowym. Na grzbiecie występują głównie ścięgna mięśni goleni, a dobrze umięśnioną częścią stopy jest podeszwa. Stale występuje tu podściółka tłuszczowa, ułożona pod zgrubiałą i zrogowaciałą skórą. Konstrukcja stopy jest bardzo skomplikowana. Wyróżnia się w niej 32 mięśnie, 26 kości, 120 więzadeł oraz wiele nerwów i naczyń krwionośnych. Wszystkie wymienione części współpracują ze sobą z niezwykłą precyzją umożliwiając człowiekowi poruszanie się na dwóch nogach. Duża liczba kości i ich połączeń sprawia, że stopa zachowuje sprężystość, a połączenie ich w rodzaj sklepienia pozwala unieść ciężar naszego ciała. Dobrze ukształtowana stopa ma wyraźnie wykształcone dwa łuki - poprzeczny i podłużny. Proste palce rozchodzą się promieniście, pięta jest wąska. Idąc, nie zastanawiamy się, jaką pracę wykonują mięśnie i kości stopy. Jeżeli w momencie maksymalnego obciążenia stopa nie jest elastyczna i nie amortyzuje naszego ciężaru, wówczas staje się podatna na uszkodzenia, deformacje i choroby. Nogi nie lubią ani twardego, ani płaskiego podłoża. To m.in. ono sprzyja powstawaniu płaskostopia, na które cierpi ponad 80 proc. Polaków. W ciągu całego dnia nasze nogi są narażone na wiele czynników szkodliwych, nie tylko wyasfaltowane drogi. Dlatego bardzo ważna jest higiena i właściwa pielęgnacja nóg, a szczególnie najbardziej obciążonych i narażonych na dolegliwości – stóp. Potrzeby stóp są przyziemne: nie lubią niewygodnych butów i pragną wolności. Dlatego podstawowe zasady higieny uwzględniają bardzo proste do zastosowania wskazówki. Dbając o stopy należy:

- jak najczęściej, jeśli to jest możliwe, chodzić boso, bo w ten sposób uciskamy znajdujące się na podeszwach receptory, które mają wpływ na zdrowie i samopoczucie,
- nosząc obuwie należy pamiętać, żeby było ono przewiewne, lekkie i wygodne, z profilowaną, naturalną podeszwą.
- myć nogi 2 razy dziennie mydłem przetłuszczonym, a w przypadku dużej potliwości - mydłem o właściwościach bakteriobójczych,
- po umyciu dokładnie obejrzyć stopy, wytrzeć miękkim ręcznikiem i wyleczyć nawet niewielkie zmiany,
- odpowiednio dobierać rajstopy i skarpety, najlepiej z materiałów z dużą zawartością włókien naturalnych, a jeśli możemy, to należy jak najczęściej chodzić z gołymi nogami,
- paznokcie u stóp obcinać prosto, bez zaokrąglenia i ostrych kształtów, wtedy nie będą wrastać w opuszkę palca,
- korzystać z kłapek, jeśli musimy kąpać się pod prysznicem, z którego korzystają inni, unikać wysuszania skóry i stałych urazów,
- systematycznie, ale niezbyt agresywnie ścierać zgrubiałe naskórek na stopach, najlepiej pumeksem lub złuszczać przy pomocy peelingu z dodatkiem kwasów owocowych.
- wykonywać codzienne masaże stóp: szczoteczką, wałkiem do masażu, z użyciem specjalnych mat do chodzenia,
- codziennie ćwiczyć stopy dla przyjemności i dla zdrowia np. wykonywać ćwiczenia polegające na podnoszeniu jakiegoś przedmiotu z podłogi przy pomocy palców stóp, ruchach okrężnych całą stopą, chodzeniu najpierw na czubkach palców, a później na piętach, dotykaniu kolejnymi palcami pojedynczo podłogi tak, jakbyśmy grali na fortepianie, chodzeniu na przemian na zewnętrznym i wewnętrznym brzegu stopy, na siedząco wyciąganiu i zginaniu nóg, rozluźnianie mięśni poprzez wstrząsanie stopą ujętą w dłonie i inne.

Uzupełnieniem powyższych zabiegów higienicznych powinny być również kąpiele relaksacyjne, masaże ręczne i wibracyjne oraz profesjonalny pedicure. Podstawowym celem pielęgnacji stóp jest zapobieganie powstawaniu patologicznych zmian, a nie usuwanie ich, gdy już powstaną.

4.2.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Z czego zbudowana jest stopa?
2. Jaka funkcję pełnią łuki stopy?
3. Co sprzyja dolegliwościom stóp?
4. Jakie znaczenie ma higiena stóp?
5. Jakie znasz zasady profilaktyki kończyn dolnych?
6. Jaką rolę spełniają zasady profilaktyczne?
7. Jakie znasz zabiegi higieniczne dotyczące stóp?
8. Czemu mają służyć codzienne ćwiczenia stóp?

4.2.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Po ustaleniu czynników szkodliwych - zaplanuj - dla siebie - działania dotyczące higieny i profilaktyki kończyn dolnych.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z materiałem nauczania pkt. 4.2.1,
- 2) wypisać własne czynniki ryzyka dolegliwości kończyn dolnych,
- 3) wypisać działania profilaktyczne,
- 4) skorelować zaproponowane działanie z czynnikiem ryzyka,
- 5) opracować schemat działań profilaktycznych,
- 6) zaprezentować swoją pracę,
- 7) przedyskutować wszystkie propozycje działań z grupą,
- 8) dokonać oceny poprawności wykonanego ćwiczenia.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- kartki papieru,
- przybory do pisania,
- arkusz białego papieru i flamaster,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Zaprezentuj ćwiczenia stóp służące profilaktyce kończyn dolnych.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie powinieneś:

- 1) zorganizować stanowisko do wykonania ćwiczenia,
- 2) zapoznać się z materiałem nauczania pkt. 4.2.1,

- 3) wypisać poszczególne ćwiczenia,
- 4) określić cel poszczególnych ćwiczeń,
- 5) przećwiczyć poszczególne ćwiczenia stóp,
- 6) zaprezentować efekty swojej pracy,
- 7) dokonać samooceny.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- mata ćwiczeniowa,
- karton szarego papieru,
- 2 flamastry, różnego koloru,
- literatura z rozdziału 6.

4.2.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić, z jakich elementów zbudowana jest stopa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) określić rolę stóp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) scharakteryzować łuki stopy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wskazać przyczyny dolegliwości stóp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) wyjaśnić działania profilaktyczne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) scharakteryzować cele określonych działań profilaktycznych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) pokazać podstawowe ćwiczenia stóp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3. Preparaty do pielęgnacji stóp

4.3.1. Materiał nauczania

Wśród preparatów do pielęgnacji stóp wyróżnia się między innymi środki do kąpieli, mydła, pudry, spraye i toniki, kremy, balsamy oraz peelingi.

Preparaty do kąpieli stóp powinny działać dezynfekująco, keratolitycznie i ściągająco. Mogą zawierać wyciągi z liści i kory hamamelisu (oczaru wirgilijskiego), kory dębu i chinowca oraz hydroksychlorek glinu, który zwięża ujścia gruczołów potowych zmniejszając tym samym potliwość stóp. Do kąpieli stóp stosuje się również sole zawierające substancje czynne o działaniu uelastyczniającym, wygładzającym i pojędrniającym skórę. Do higieny poleca się stosowanie mydeł o właściwościach aseptycznych i dezynfekujących, które korzystnie działają na szorstką i zrogowaciałą skórę stóp.

Pudry (talki) są przeznaczone do codziennego stosowania po myciu i osuszeniu stóp. Działają przeciwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie, usuwają zmęczenie i nieprzyjemny zapach. Pudry są produkowane na bazie talku, kaolinu, tlenku cynku i kwasu krzemowego. Zawierają środki przeciwbakteryjne np. farnezol, triklosan lub pochodne chloroheksydyne a także substancje absorbujące zapach i pot – najczęściej dwutlenek krzemu.

Spraye do stóp nadają się do szybkiej dezynfekcji przed zabiegiem. Zawierają substancje o działaniu przeciwgrzybiczym np. klotrimazol i kwas undecylenowy oraz duże ilości izopropanolu. Ich działanie należy uzupełniać przez stosowanie płynów i toników o działaniu przeciwbakteryjnym.

Kremy, balsamy i toniki do pielęgnacji stóp zawierają wyciągi roślinne o działaniu przeciwzapalnym (np. azulen, bisabolol, alantoinę, pantenol), pobudzającym krążenie (np. kamfora, rozmaryn) oraz wzmacniającym tkanki (np. wyciągi z kasztanowca zwyczajnego, arniki, goryczki). W zależności od składu działają schładzająco, odświeżająco, rozgrzewająco, poprawiają ukrwienie skóry, wzmacniają tkanki i zmniejszają obrzęki. Specyficzną grupę preparatów tego typu stanowią kremy zapobiegające pękaniu stóp. Zmiękczą naskórek, łagodzą objawy pieczenia i zmęczenia. Mają formę bezwodnych maści. Zawierają wazelinę, woski, wyciągi ziołowe i witaminy oraz kwas benzoowy i salicylowy, które zapobiegają przed łuszczeniem naskórka i powstawaniem strupów.

Do odnowy i regeneracji skóry stóp stosuje się maski zawierające substancje biologicznie czynne, które wnikają w głąb naskórka, powodując wygładzenie, odżywienie i wzmocnienie skóry. Preparat nakłada się na stopę, przykrywa folią i ręcznikiem. Po upływie ok. 20 minut maskę spłukuje się ciepłą wodą.

Peelingi do stóp mają działanie oczyszczające, odświeżające i wygładzające. Usuwiają martwe komórki naskórka i przygotowują skórę do przyjęcia intensywnie pielęgnujących preparatów. Peelingi zawierają krystaliczne cząsteczki ścierne, substancje biologicznie czynne, aminokwasy, proteiny oraz olejki eteryczne.

Odrębną grupę preparatów do pielęgnacji stóp stanowią środki zapobiegające powstawaniu modzeli i odcisków oraz wrastaniu paznokci a także osłony i kliny chroniące halluksy przed tarciem i uciskiem.

Środki do usuwania nagniotków i modzeli mają formę nalewek lub maści otrzymanych na bazie kwasów salicylowego, benzoowego, mlekowego i glikolowego. Po zaaplikowaniu preparat rozpuszcza twarde, zrogowaciałe masy keratyny. Jeżeli warstwa rogowa rozrasta się do odcisków bądź nagniotków, to do ich usunięcia używa się plastrów nasączonych alkoholowymi i eterowymi roztworami nitrocelulozy oraz substancjami keratolitycznymi.

Płyny zapobiegające wrastaniu paznokci należy stosować do codziennej pielęgnacji. Zawierają związki zmiękczające twarde i ostre paznokcie, przez co pomagają w doprowadzeniu ich do normalnego stanu.

Oślony na halluksy są wykonywane ze specjalnych żeli, dopasowujących się do indywidualnego kształtu halluksa chroniąc go przed uciskiem i tarcie. Kliny wykonuje się z gumy niewywołującej uczuleń, które przywracają palcom stopy właściwe położenie, zmniejszają ucisk i bolesne tarcie. Kliny stosuje się w przypadku występowania halluksów i nachodzących na siebie palców.

4.3.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaka jest klasyfikacja preparatów do pielęgnacji stóp?
2. Jaki jest skład i działanie preparatów do kąpieli stóp?
3. Jakie preparaty są stosowane do szybkiej dezynfekcji stóp?
4. Jak działają kremy i maski do pielęgnacji stóp?
5. Jakie preparaty stosuje się do zapobiegania powstawaniu odcisków, modzeli i wrastających paznokci?
6. Na czym polega działanie osłon i klinów na halluksy?

4.3.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Przyporządkuj podane niżej opisy do wskazanych grup preparatów do pielęgnacji stóp.

Grupy preparatów:

1. Peelingi,
2. Pudry,
3. Kremy,
4. Spraye,
5. Preparaty do kąpieli.

Opisy grup preparatów do pielęgnacji stóp:

- A. Nadają się do szybkiej dezynfekcji przed zabiegiem. Zawierają substancje o działaniu przeciwrzybiczym np. klotrimazol i kwas undecylenowy oraz duże ilości izopropanolu. Ich działanie należy uzupełniać przez stosowanie płynów i toników o działaniu przeciwbakteryjnym.
- B. Mają działanie oczyszczające, odświeżające i wygładzające. Usuwają martwe komórki naskórka i przygotowują skórę do przyjęcia intensywnie pielęgnujących preparatów. Zawierają krystaliczne cząsteczki ścierne, substancje biologicznie czynne, aminokwasy, proteiny oraz olejki eteryczne.
- C. Powinny działać dezynfekująco, keratolitycznie i ściągająco. Mogą zawierać wyciągi z liści i kory hamamelisu (oczaru wirgilijskiego), kory dębu i chinowca oraz hydroksychlorek glinu, który zwęża ujścia gruczołów potowych zmniejszając tym samym potliwość stóp.
- D. Zawierają wyciągi roślinne o działaniu przeciwzapalnym (np. azulen, bisabolol, alantoinę, pantenol), pobudzającym krążenie (np. kamfora, rozmaryn) oraz wzmacniającym tkanki (np. wyciągi z kasztanowca zwyczajnego, arniki, goryczki). W zależności od składu działają schładzająco, odświeżająco, rozgrzewająco, poprawiają ukrwienie skóry, wzmacniają tkanki i zmniejszają obrzęki.

- E. Są przeznaczone do codziennego stosowania po myciu i osuszeniu stóp. Działają przeciwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie, usuwają zmęczenie i nieprzyjemny zapach. Są produkowane na bazie talku, kaolinu, tlenku cynku i kwasu krzemowego. Zawierają środki przeciwbakteryjne np. farnezol, triklosan lub pochodne chloroheksydyny a także substancje absorbujące zapach i pot – najczęściej dwutlenek krzemu.

1	2	3	4	5
.....

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem preparatów do pielęgnacji stóp (materiał nauczania pkt. 4.3.1.),
- 2) przeczytać dokładnie nazwy i opisy grup preparatów,
- 3) przyporządkować opisy do nazw grup preparatów pielęgnacyjnych,
- 4) wpisać odpowiedzi do tabeli,
- 5) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelę.

Preparat pielęgnacyjny	Skład/ przykłady związków	Działanie
Preparaty do kąpieli stóp	- wyciągi z liści i kory hamamelisu(oczaru wirgilijskiego), kory dębu i chinowca - hydroksychlorek glinu
.....	Wyciągi roślinne o działaniu: - przeciwzapalnym np. azulen, bisabolol, alantoinę, pantenol, - pobudzającym krążenie np. kamfora, rozmaryn - wzmacniającym tkanki np. wyciągi z kasztanowca zwyczajnego, arniki, goryczki
.....	Usuwiają twarde, zrogowaciałe masy keratyny

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisami preparatów pielęgnacyjnych do stóp (materiał nauczania pkt. 4.3.1.),

- 2) przeczytać uważnie informacje umieszczone w tabeli,
- 3) uzupełnić tabelę,
- 4) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/ kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia z tabelą do uzupełnienia,
- literatura zgodna z punktem 6 poradnika dla ucznia.

4.3.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) omówić klasyfikację preparatów pielęgnacyjnych do stóp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) określić skład i funkcje składników preparatów do pielęgnacji stóp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wskazać działanie preparatów pielęgnacyjnych do stóp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) scharakteryzować osłony i kliny chroniące halluksy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.4. Pielęgnacja kończyn dolnych. Pedicure

4.4.1. Materiał nauczania

Pielęgnacja stóp w gabinecie kosmetycznym obejmuje dwie grupy zabiegów. Pierwsza dotyczy pielęgnacji zdrowych stóp i ma na celu wzmocnienie ich oraz udzielanie klientce porad z zakresu profilaktyki, druga obejmuje pielęgnację chorych stóp, ze zmianami skórnymi i na paznokciach. Problemy skóry stóp brane pod uwagę w zabiegach pielęgnacyjnych to najczęściej:

- suchość skóry,
- nadmierna potliwość, która doskwiera zwłaszcza latem, kiedy stopy narażone są na działanie promieni słonecznych,
- bezpośredni kontakt z kurzem, piachem czy chlorowaną wodą w basenach.

W gabinecie wykonuje się kąpiele, masaże ręczne i wibracyjne, zabiegi z wykorzystaniem glinki leczniczej, gimnastykę oraz pedicure.

Kąpiele stóp oddziałują na cały organizm. W pierwszej kolejności kąpiel działa na powierzchnię skóry, później określone bodźce są przesyłane dalej. Zabieg może być wykonywany profilaktycznie oraz przy odparzeniach, nadmiernej potliwości stóp i obrzękach kończyn.

Klasyczna kąpiel stóp powinna trwać ok. 10 minut i obejmować również łydki. Zabieg wykonuje się w specjalnej wanience zwanej wanną Kneippa. W zależności od potrzeb do kąpeli używa się kory dębu, szałwi lub soli. Temperatura wody powinna wynosić ok. 35 – 40 °C. Zabieg pobudza krążenie i poprawia ukrwienie stóp oraz działa wzmacniająco i odprężająco na cały organizm.

Kąpiele naprzemienne w zimnej i ciepłej wodzie poprawiają ukrwienie stóp, zapobiegają przed przeziębieniem i zakażeniami grypowym. Przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu są żylaki. Do kąpeli można dodać rozmaryn, suszone kwiaty rumianku, chabru lub igły świerkowe. Do dwóch wanienek wlewa się wodę – jedną należy napełnić zimną wodą, drugą ciepłą o temperaturze ok. 38° C. Kąpiel rozpoczyna się od moczenia stóp w ciepłej wodzie (przez około 5 minut) następnie na 10 sekund zanurza się nogi w zimnej wodzie. Zmianę należy powtórzyć dwa – trzy razy. Następnie należy nogi wytrzeć i okryć suchym ręcznikiem.

Masaż poprawia ukrwienie i rozluźnia mięśnie nóg, zwłaszcza stóp, które są codziennie obciążone i tkwią w ograniczających ruchy butach. Do zabiegu stosuje się olejki eteryczne oraz wyciągi roślinne np. z rozmarynu, majeranku, lubczyku, arniki i jałowca. Masażu nie wykonuje się na nogach z uszkodzeniami skóry i przy schorzeniach naczyń.

Zabieg z użyciem glinki leczniczej przyczynia się do usunięcia ze stóp złogów. Jest polecany w leczeniu wyprysku i ukąszeń owadów. Zabieg wykonuje się przy użyciu glinki zielonej, którą miesza się z ciepłą wodą do uzyskania jednolitej masy. Następnie preparat nakłada się grubą warstwą na stopy, przykrywa wilgotnym ręcznikiem i pozostawia na około 30 – 60 minut.

Klasyczna gimnastyka stóp jest prosta i może być wykonywana w domu. Podstawowe ćwiczenia to chodzenie na palcach, zginanie i rozstawianie palców oraz chwytanie przedmiotów palcami. W ramach działań profilaktycznych poleca się skakanie przez skakankę, chodzenie na czubkach palców, w głębokim przysiadzie oraz chodzenie raz na palcach, raz na piętach.

W gabinecie kosmetycznym wykonuje się najczęściej zabiegi pielęgnacyjne, których celem jest wygładzenie, nawilżenie, odżywienie oraz regeneracja skóry stóp i podudzi oraz pedicure. Kolejność czynności przy wykonywaniu zabiegu pielęgnacyjnego na stopach:

1. Kąpiel w wodzie z dodatkiem suszonych roślin lub soli.

2. Peeling, którego celem jest usunięcie zrogowaciałego naskórka. Złuszczenie wykonuje się gotowymi preparatami lub solą morską bądź peelingiem cukrowym zmieszany z olejem ochronnym do masażu.
3. Masaż klasyczny z przewagą ruchów głaskania i wyciskania.
4. Nałożenie maski odżywczej na stopy i podudzia, przykrycie folią i założenie skarpetek frotte. Maskę pozostawia się na stopach przez około 15 – 20 minut.
5. Usunięcie nadmiaru maski i lekkie wtarcie jej pozostałości w skórę.

Pedicure to podstawowy zabieg pielęgnacyjny wykonywany na stopach i paznokciach nóg. Wyróżnia się pedicure kosmetyczny oraz leczniczy. Pedicure leczniczy w odróżnieniu od kosmetycznego obejmuje czynności związane z usuwaniem ze stóp modzeli i nagniotków oraz wycięciu fragmentów wrastających paznokci.

Wskazania do wykonania pedicure:

- zrogowaciały naskórek,
- modzele i odciski,
- wrastające paznokcie,
- niehigieniczny i zaniedbany wygląd stóp.

Przeciwwskazania do wykonania pedicure:

- stany zapalne, ropne i alergiczne skóry stóp,
- drożdżyce i grzybice,
- świeże blizny,
- pęknięcia naskórka między palcami,
- brodawki,
- niegojące się rany,
- nietypowe zmiany w obrębie płytek paznokciowych.

Kolejność czynności podczas wykonywania pedicure kosmetycznego

1. Zmycie lakieru.
2. Moczenie stóp w wodzie z dodatkiem środków zmiękczających np. soli do pielęgnacji stóp, płatków mydlanych. Kąpiel powinna trwać około 15 – 20 minut.
3. Obcięcie i opiłowanie paznokci na prosto. Należy pamiętać, że nieprawidłowe obcięcie paznokci bardzo często doprowadza do ich wrastania.
4. Odsunięcie naskórka okalającego paznokcie. Gdy naskórek narasta zbyt szeroko, po odsunięciu skórek od płytki usuwa się je płynem do skórek lub wycina cążkami.
5. Usunięcie zgrubiałego naskórka z pięt za pomocą peelingu lub tarki do stóp. Podczas wykonywania peelingu należy wykonać delikatny masaż, którego celem jest usunięcie zrogowaciałego i obumarłego naskórka. Skóra stóp staje się gładsza, miękka i elastyczna a także jest przygotowana do przyjęcia preparatów o intensywniejszym działaniu pielęgnacyjnym.
6. Masaż.
7. Przygotowanie paznokci do lakierowania – odseparowanie palców przy pomocy separatora, odłuszczenie płytek.
8. Lakierowanie paznokci – lakier nakłada się pędzelkiem od miejsca wzrostu paznokcia ku szczytowi palca. Należy pamiętać, że lakiery w jasnych tonacjach kolorystycznych optycznie powiększają zbyt małą płytkę paznokcia a w ciemnej uwidaczniają defekty płytki zniszczonej jak i jej nieodpowiednią wielkość.

Kolejność czynności podczas wykonywania pedicure leczniczego

1. Usuwanie odcisków – czynność wykonuje się starannie cążkami lub skalpelem, ścina warstwę naskórka, wycina korzeń, dezynfekuje i zakłada opatrunek.
2. Usuwanie wrastających paznokci – dłutkiem wycina się bok paznokcia w miejscu wrastania, spiłowuje pilnikiem najwyższe miejsce paznokcia, odkaża wodą utlenioną

i zakłada tamponik z maścią lub płynem zapobiegającym wrastaniu paznokci. Tampon należy codziennie zmieniać.

3. Usuwanie modzeli (zgrubiałego naskórka z pięt i stóp powstającego w miejscach stykania się stopy z butem). Zgrubienie usuwa się za pomocą omegi lub skalpela aż do momentu ukazania się lekkiego zaróżowienia. Po tej czynności stopę wygładza się tarką lub pumeksem. Przed wskazaną czynnością tarkę należy potrzeć w mydle, aby nie podrażnić skóry i nie spowodować bólu u klientki [2, str. 151].

4.4.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Na czym polega pielęgnacja kończyn dolnych w gabinecie kosmetycznym?
2. Jak przeprowadzić kąpiel klasyczną i naprzemienną stóp?
3. Jakie są przeciwwskazania do wykonania masażu pielęgnacyjnego kończyn dolnych?
4. Jakie preparaty stosuje się od masażu stóp?
5. Jakie są wskazania i przeciwwskazania do wykonania pedicure?
6. Na czym polega wykonanie pedicure kosmetycznego?
7. Na czym polega wykonanie pedicure leczniczego?

4.4.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Przeprowadź kąpiel naprzemienną.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem wykonywania kąpieli naprzemiennych (materiał nauczania pkt. 4.4.1.),
- 2) przygotować stanowisko pracy do zabiegu,
- 3) wykonać kąpiel naprzemienną w zimnej i ciepłej wodzie z zastosowaniem suszonych płatków róż,
- 4) zaprezentować wyniki swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- fotel z oparciem dla klientki,
- dwie wanienki lub miski do moczenia nóg,
- stołeczek dla osoby wykonującej zabieg,
- bielizna zabiegowa: ręczniki frotte, folia polietylenowa, skarpety frotte jednorazowego użytku,
- płatki róż, talk,
- środki do dezynfekcji.

Ćwiczenie 2

Wykonaj pedicure kosmetyczny.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się kolejnością czynności wykonywania pedicure kosmetycznego (materiał nauczania pkt. 4.4.1.),
- 2) przygotować stanowisko pracy do zabiegu,

- 3) przygotować narzędzia do zabiegu,
- 4) wykluczyć przeciwwskazania do wykonania zabiegu,
- 5) wykonać pedicure kosmetyczny,
- 6) zaprezentować wyniki swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy

- fotel z oparciem dla klientki,
- podnózek,
- stołeczek dla osoby wykonującej zabieg,
- brodzik do kąpieli stóp,
- aparat do masażu wodnego,
- lampa oświetleniowa,
- aparat do sterylizacji narzędzi,
- wanna dezynfekcyjna,
- pomocnik na narzędzia,
- narzędzia: nożyczki lub cążki do paznokci, cążki do wycinania skórek, hebelek do ścinania zgrubiałej skóry, gruby pilnik do usuwania zrogowaciałego naskórka, dłutka różnej wielkości, tarka, podważasz, pumeks,
- preparaty: płyn do usuwania naskórka, peeling, sól do kąpieli lub napary ziołowe, płyny do dezynfekcji w razie skaleczenia, środki przeciwgrzybicze, środki przeciwzapalne, krem do masażu, pudry łagodzące i przeciwpotowe, lakiery, zmywacz,
- środki opatrunkowe: wata, gaza, lignina,
- rękawiczki i maseczka twarzowa dla kosmetyczki.

Ćwiczenie 3

Wykonaj pedicure leczniczy

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się kolejnością czynności wykonywania pedicure leczniczego (materiał nauczania pkt. 4.4.1.),
- 2) przygotować stanowisko pracy do zabiegu,
- 3) przygotować narzędzia do zabiegu,
- 4) wykluczyć przeciwwskazania do wykonania zabiegu,
- 5) wykonać pedicure leczniczy,
- 6) zaprezentować wyniki swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy

- fotel z oparciem dla klientki,
- podnózek,
- stołeczek dla osoby wykonującej zabieg,
- brodzik do kąpieli stóp,
- aparat do masażu wodnego,
- lampa oświetleniowa,
- aparat do sterylizacji narzędzi,
- wanna dezynfekcyjna,
- pomocnik na narzędzia,
- narzędzia: nożyczki lub cążki do paznokci, cążki do wycinania skórek, hebelek do ścinania zgrubiałej skóry, gruby pilnik do usuwania zrogowaciałego naskórka, dłutka różnej wielkości, tarka, podważasz, pumeks,

- preparaty: płyn do usuwania naskórka, peeling, sól do kąpieli lub napary ziołowe, płyny do dezynfekcji w razie skaleczenia, środki przeciwgrzybicze, środki przeciwzapalne, krem do masażu, pudry łagodzące i przeciwpotowe, lakiery, zmywacz,
- środki opatrunkowe: wata, gaza, lignina,
- rękawiczki i maseczka twarzowa dla kosmetyczki.

4.4.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) scharakteryzować rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych wykonywanych na stopach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) określić przeciwwskazania do wykonania pedicure?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wskazać kolejność czynności przy wykonywaniu pedicure kosmetycznego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wskazać kolejność czynności przy wykonywaniu pedicure leczniczego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) wykonać pedicure kosmetyczny z zachowaniem zasad aseptyki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) przeprowadzić pedicure leczniczy z zachowaniem zasad aseptyki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

Instrukcja dla ucznia

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem zadań testowych.
4. Test zawiera 20 zadań dotyczących pielęgnowania kończyn dolnych. Zadania: 1, 2, 4 – 8 oraz 13, 17 i 20 to zadania wielokrotnego wyboru i tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa; zadania: 3, 9, 11, 12, 14, 16 i 18 to zadania wymagające uzupełnienia a 10, 15 i 19 to zadania z luką, w których należy udzielić krótkiej odpowiedzi.
5. Udzielaj odpowiedzi tylko na załączonej karcie odpowiedzi:
 - w zadaniach wielokrotnego wyboru zaznacz prawidłową odpowiedź znakiem X (w przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie zakreślić odpowiedź prawidłową),
 - w zadaniach z krótką odpowiedzią wpisz odpowiedź w wyznaczone pole,
 - w zadaniach do uzupełnienia wpisz brakujące wyrazy lub części zdania,
6. Pracuj samodzielnie, bo tylko wtedy będziesz miał satysfakcję z wykonanego zadania.
7. Jeśli któreś zadanie sprawia Ci trudności, przejdź do następnego, odkładając jego rozwiązanie na później, po rozwiązaniu całego testu. Trudności mogą przysporzyć Ci zadania: 15 – 20, gdyż są na poziomie trudniejszym niż pozostałe.
8. Na rozwiązanie testu masz 60 min.

Powodzenia

ZESTAW ZADAŃ TESTOWYCH

Część I

1. Piszczel i strzałka to kości:
 - a) stopy,
 - b) goleni,
 - c) uda,
 - d) przedramienia.

2. Do mięśni grupy tylnej uda należą:
 - a) mięsień trójgłowy, półścięgnisty, półbłoniasty,
 - b) mięsień dwugłowy, czworogłowy, smukły,
 - c) mięsień brzuchaty, półbłoniasty, trójgłowy,
 - d) mięsień dwugłowy, półścięgnisty, półbłoniasty.

3. Kończyna dolna jest unerwiona przez nerwy pochodzące ze splotów.....
.....

4. Na stopie na 1 centymetr kwadratowy przypada gruczołów potowych ok.
 - a) 1000,
 - b) 100,
 - c) 10,
 - d) 10000.

5. Najbardziej charakterystyczną cechą żył kończyny dolnej jest:
 - a) trójwarstwowa budowa ściany,
 - b) istnienie krążenia obocznego,
 - c) występowanie zastawek,
 - d) duża kurczliwość.

6. Kąpiele działają na skórę stóp
 - a) odżywczo i ściągająco,
 - b) keratolitycznie i ściągająco,
 - c) dezynfekująco i wysuszająco,
 - d) stymulują tkanki.

7. Substancją absorbującą zapach stóp w pudrach jest
 - a) triklosan,
 - b) kwas krzemowy,
 - c) kaolin,
 - d) dwutlenek krzemu.

8. Kamfora stosowana w kremach do stóp
 - a) pobudza krążenie,
 - b) wzmacnia tkanki,
 - c) działa przeciwzapalnie,
 - d) zmniejsza obrzęki.

9. Przeciwwskazaniem do wykonania kąpieli naprzemiennej są

10. Zabieg pielęgnacyjny na stopach obejmuje następujące czynności

-
-
-
-
-

11. Pedicure leczniczy w odróżnieniu od kosmetycznego obejmuje czynności związane z ...
.....
.....

12. Nieprawidłowe obcięcie paznokci bardzo często doprowadza do ich

13. Podczas usuwania odcisków wykonuje się

- a) ścięcie warstwy naskórka, wycięcie korzenia, dezynfekcję i założenie jałowego opatrunku,
- b) usunięcie zgrubienia omegą lub skalpelem,
- c) wygładzenie powierzchni naskórka tarką lub pumeksem,
- d) ścięciu warstwy naskórka, wycięciu korzenia i dezynfekcji.

14. Modzel ma postać
..... Powstaje na skórze
.....

15. Pęknięcie pięt jest spowodowane

-
-
-
-
-

Część II

16. Najistotniejsze dla zdrowia stóp jest.....
.....
.....
.....

17. W stopie wyróżnia się:

- a) 32 mięśnie, 26 kości, 120 więzadeł,
- b) 36 mięśni, 22 kości i 120 więzadeł,
- c) 26 mięśni, 32 kości, 120 więzadeł,
- d) 26 mięśni, 12 kości, 32 więzadła.

18. Wrastające paznokcie powstają na skutek

19. Zapobieganie powstawaniu nagniotków polega na

-
-

20. Stosowanie do codziennej pielęgnacji stóp maści zawierających kwas salicylowy zapobiega przed

- a) wrastaniem paznokci,
- b) poceniem się stóp,
- c) powstawaniem obrzęków,
- d) tworzeniem nagniotków i modzeli.

KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko.....

Pielęgnowanie kończyn dolnych

Zakreśl prawidłową odpowiedź, dokończ zdanie lub wpisz brakujące części zdania

Nr zadania	Odpowiedź				Punkty
Część I					
1	a	b	c	d	
2	a	b	c	d	
4	a	b	c	d	
5	a	b	c	d	
6	a	b	c	d	
7	a	b	c	d	
8	a	b	c	d	
9					
10	-				
	-				
	-				
	-				
	-				
11					
12					
13	a	b	c	d	

14					
15	-				
	-				
	-				
	-				
16					
Część II					
17	a	b	c	d	
18					
19	-				
	-				
20	a	b	c	d	
Razem:					

6. LITERATURA

1. Aleksandrowicz R.: Mały atlas anatomiczny. PZWL, Warszawa 2004.
2. Dylewska – Grzelakowska J.: Kosmetyka stosowana, wydanie IV. WSiP, Warszawa 2005
3. Jaroszevska B.: Kosmetologia. ATENA, Warszawa 2001
4. Krechowiecki A., Kubik W. i inni.: Anatomia człowieka. PZWL, Warszawa 1992
5. Marzec A.: Chemia kosmetyczna surowce, półprodukty, preparatyka wyrobów”. Dom Organizatora, Toruń, 2001
6. Michalik A., Ramotowski W.: Anatomia i fizjologia człowieka. PZWL, Warszawa 2004
7. Peters I.B.: Kosmetyka – podręcznik do nauki zawodu poradnik. REA, Warszawa 2002
8. Strona internetowa www.zdrowe-nogi.pl