

ZÁKLADY PEDIKÚRY



Obr. 1

*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Hana Sladká.
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.
Provozuje Národní pedagogický institut České republiky (NPI ČR).*

PEDIKÚRA

- péče o nohy
- podle živnostenského zákona jde o řemeslné služby zahrnující speciální koupele, změkčování kůže, nanášení masek, masáže, upravování, lakování, stříhání a broušení nehtů na nohou
- je možné provádět i speciální úkony jako uvolňování zarostlých nehtů, obrušování ztvrdlé kůže pat a nehtů



DĚJINY A VÝZNAM PEDIKÚRY

- vysoká úroveň ve starém Řecku a Římě (lázně)
- středověk – úpadek
- konec 18. a 19.století, rozvoj léčebné péče o nohy
- rozvoj živnosti
- zakladatel moderní pedikúry – Dr. Scholle – zavedl pedikérská pracoviště, vyráběl ortopedické pomůcky po celém světě
- u nás p. Baťa, kopíroval Schollovu pedikúru (20. léta minulého století ve Zlíně)



PODIATRIE, PODOLOGIE

- Česká podiatrická společnost – vznik v roce 2001
- nový obor podiatrie, zabývá se celkovou, komplexní péčí o nohy, zaměřuje se na diabetiky
- roku 2013 vzniká Česká podologická společnost, členy jsou fyzioterapeuti, pedikéři, zdravotní sestry a další odborníci
- podologie se zaměřuje na předcházení deformit nohou a jejich léčbu či úpravu – ošetření nohou, rovnání nehtů, zhotovení protetických (specializovaných) pomůcek



KONTRAINDIKACE PEDIKÚRY

- pozor u diabetes
- růže – erysipel
- mykózy, ekzémy
- bradavice
- akutní formy bércevého vředu
- křečové žíly
- neošetřovat zanícená kuří oka nebo hnisající nehty



Obr. 2



PRACOVNÍ POSTUP MOKRÉ PEDIKÚRY

- koupel nohou a dezinfekce
- ošetření kuřích ok
- ošetření mozolů, zrohovatělé pokožky a puchýřů
- ošetření nehtů
- masáž nohou
- lakování nehtů



Obr. 3



KOUPELE PODLE ÚČELU

- **1. očistná** – pro každého zákazníka před ošetřením nohou. Je teplá, v zimě horká s přidáním 1/2 lžičky koupelové soli. Sůl vodu změkčuje, uvolňuje nečistoty na pokožce, působí na psychiku zákazníka svou barvou a vůní. Pokud není zákazník invalidní, požádáme ho, aby si před ošetřením umyl sám nohy – k dispozici má mýdlo, případně kartáček, který po každém zákazníkovi vydezinfikujeme.

Vynechání této procedury je porušení hygienických předpisů a technologického postupu. I malé poranění na nemyté noze nebo masáž nemytých nohou může poškodit zdraví zákazníka.



KOUPELE PODLE ÚČELU

- **2. odmačecí:** s přísadou koupelové soli, teplota dle přání klienta, doba působení asi 10 minut (změkčení zrohovatělé vrstvy pokožky).
- **3. osvěžující:** většinou v létě, osobám majícím ploché nohy, potivé, unavené atd., studená, vlažná, používá se i střídavá (horká a studená), zlepšuje krevní prokrvení, při stavech po omrzlinách, při plochosti a potivosti nohou, koupel musí končit vždy studenou!
- **4. perličková:** pomocí vzduchu vháněného do vody, lehká masáž dolních končetin.
- **5. dezinfekční:** u potivých nohou, při zjištění povrchové plísně přidat 2 lžičky protiplísňového přípravku (např. hypermanganu).



TEPLOTY KOUPELÍ

- do 16 °C = koupel studená
 - do 25 °C = koupel vlažná
 - do 35 °C = koupel teplá
 - nad 35 °C = koupel horká
-
- délka koupele je závislá na zdravotním stavu zákazníka a stavu pokožky nohou
 - 3 minuty diabetici bez přidání soli, ale s přidavkem přírodních olejů
 - 8–10 minut ostatní (podle stavu pokožky a nehtů)
 - v době koupele si vezmeme knihu zákazníků a vyplníme záznam o právě ošetřovaném zákazníkovi



ZÁPIS DO KNIHY KLIENTŮ

- z právního hlediska je důležité, aby se jednalo o knihu (nikdy karta!), ve které jsou v časové posloupnosti zaznamenána jednotlivá ošetření
- kniha zákazníků je většinou šitý sešit v pevných deskách, který obsahuje:
 - a) datum ošetření – den, měsíc i rok
 - b) osobní údaje o zákazníkovi – jméno, příjmení; bydliště a možnost spojení (telefon, na kterém ho zastihneme v případě potřeby), informovaný souhlas
 - c) choroby ovlivňující ošetření – především diabetes, ředěná krev a oběhové choroby vůbec (vysoký krevní tlak, křečové žíly, bércové vředy atd.), povrchové plísně
 - d) rozsah ošetření – nášlapy (kde), nehty (jak), kuří oka (?), bradavice (?) atd.
 - e) údaj o případném poranění při ošetření – může se jednat o pouhé prosakování krve
 - f) sdělení o ošetření poranění – případné odeslání k lékaři
- **V případě vzniku i drobného poranění a jeho následného ošetření doporučuji uvést, že zákazník odešel z provozovny sám, bez příznaků bolesti, a tento údaj si nechat zákazníkem podepsat.**



DEZINFEKCE A SKLADOVÁNÍ NÁSTROJŮ

- nástroje skladujeme vždy ve skleněné misce přikryté nerezovým víkem
- pokud sterilizované nástroje přenášíme, pak v uzavřeném, vydezinfikovaném pouzdře
- před použitím je nutno nástroje opět dezinfikovat, opláchnout pitnou vodou, dobře osušit a vyskládat na ubrousek
- v pedikérské provozovně nástroje vyjmeme ze sterilizátoru pomocí pinzety do připravené skleněné misky s nerezovým víkem
- na pracovní stůl prostřeme ubrousek a na něho vyskládáme jednotlivé nástroje podle pořadí, ve kterém budeme s nástroji pracovat. **Pozor! Všechny jsou velmi ostré.** Proto dodržujte na stolku pořádek



NÁSTROJE PRO MOKROU PEDIKÚRU

- **A) čepelka** – jednorázový, ostrý nástroj k odstranění zrohovatělé kůže a kuřích ok
- čepelka o vel. 10, 11, 12, 15 se nasazuje na skalpel č. 3
- na skalpel č. 4 čepelky č. 20, 21, 22, 23
- po každém použití je nutné odložit do nádoby k tomu určené a poté zlikvidovat (spálení ve speciální firmě)
- nepatří do komunálního odpadu



NÁSTROJE PRO MOKROU PEDIKÚRU

- **B) držátko skalpelových čepelek (tzv. skalpel)**
 - celokovový, nerezový nástroj, slouží k nasazení čepelky
- po každém použití dezinfikovat a sterilizovat
- dvě velikostí, č. 3 a č. 4
- podle velikosti skalpelu se vybírá velikost čepelky, která se nasazuje na hrot skalpelu



POSTUP NAsAZENÍ ČEPELKY

- uchopíme opatrně čepelku za její špičku, zářez na násadce musí odpovídat zkosení čepelky, nasadíme čepelku do rýhy násadky a lehkým tlakem zasuneme
- násadka lehce zapadla do násadky, nástroj držíme jako tužku – opřený o prostředníček, palcem přidržíme a pomocí ukazováku pohybujeme skalpelem



NASAZENÍ ČEPELKY

○ POZOR NA PORANĚNÍ



Obr. 4



Obr. 5



NÁSTROJE PRO MOKROU PEDIKÚRU

- **C) exkavátor** (škrabka) – celokovový, nerezový nástroj, slouží k vyčištění nehtu
- nabízí se v několika formách – zahnutá, plochá, žlábková. Po použití je nutno dezinfikovat a sterilizovat
- **D) pilník**
- **E) pinzeta**



NÁSTROJE PRO MOKROU PEDIKÚRU

- **F) kleště, štipky** – nerezové, pevné nebo s pružinkou, různých velikostí, slouží k vyjmutí kuřích ok a zkrácení nehtů
- po použití je nutno dezinfikovat a sterilizovat



Obr. 6



Obr. 7



SPRÁVNÉ DRŽENÍ NÁSTROJŮ

- je velmi důležité pro usnadnění práce pedikérky
- **skalpel** držíme jako tužku, poblíž krčku. Přikládáme ho téměř plošně, čímž zmenšujeme riziko zranění. Tahy skalpelem by měly být dlouhé a nepřerušované. Tzv. záseky na kůži jdou velmi pracně odstranit. Je lepší pracovat pečlivě, přesně a rychle hned na poprvé. Jiný způsob je zakázaný
- **kleště na nehty** držíme v dlani a palec dobře přiléhá k boku levé čelisti kleští. Kleště při práci mírně stočíme od sebe, aby částechky nehtů neodletovaly
- **škrabky** držíme také jako tužku



SPRÁVNÉ DRŽENÍ NÁSTROJŮ

- **štipky, kleštičky na kůži** držíme dvěma způsoby:
 - když stříháme na povrchu, navlékneme do pravého držadla ukazovák a opřeme shora o kloub kleštiček. Tím dosáhneme takové rovnováhy, že nám nemohou vyklouznout z ruky
 - když stříháme mezi prsty, navlékneme zespodu palec do levého držadla a třetí prst podložíme pod kleštičky poblíž kloubu. (Pracujeme jako s pinzetou.)
- Práce se štipkami je nebezpečnější než práce se skalpelem
- **pilníky** držíme podobně jako houslista smyčec. Používáme je k zaoblení hran nehtů, ke zkosení jeho okrajů a k vyhlazení povrchových nerovností nehtů
 - **pinzetu** držíme zespodu a opíráme si ji mezi palcem a ukazovákem tak, aby nemohla vyklouznout. Používáme ji k odstraňování kuřích ok



POLOHA OŠETŘOVANÉ NOHY

- pedikérka dbá na to, aby poloha nohy byla pro zákazníka pohodlná
- pedikérka musí mít přístup k jeho noze ze všech stran
- noha klienta je podepřena na podnožce tak, aby pata přechnívala přes okraj, a je podložena jednorázovou podložkou
- podnožku je možné přizpůsobit podle výšky zákaznice



Obr. 8



ODSTRANĚNÍ MOZOLŮ A ZROHOVATĚLÉ KŮŽE

- po koupeli je pokožka změkklá, nejdříve začneme s ošetřením pokožky nohy, na které je méně práce
- druhá noha (s většími náslapy a mozoly) je delší dobu namočena
- rohovinu odstraňujeme v pořadí: kuří oka, mozoly na prstech, náslapy na chodidlech
- (totéž na druhé noze)



TECHNOLOGICKÝ POSTUP PEDIKÚRY

- čisté nohy osušíme a vydezinfikujeme
- lehce zvlhčíme vazelínou
- začneme odstraňovat zrohovatělou vrstvu kůže pravou rukou, zatímco levá neustále vypíná pokožku chodidla, aby nedošlo ke zranění
- kůži opatrně sestrouháváme – nikdy neřežeme!
- V žádném případě nesmíme sestrouhat normální rohovou vrstvu pokožky, ale jen tu, která nad ni přechází. Po sestrouhání nesmí být kůže růžová



OŠETŘENÍ PRSTŮ

- začínáme odstraňovat mozoly na prstech, protože jsou menší, kůže rychleji zchladne a opět ztvdne
- pracujeme jemně a pouze skalpelem. Nikdy nestříháme kůži prstů u potivých nohou
- velmi pečlivě a pomalu pracujeme mezi prsty a v okolí nehtů – hlavně u koutů nehtové rýhy



OŠETŘENÍ CHODIDEL

- postupujeme od prstů přes vnější okraj nohy až na patu. Zrakem i hmatem neustále kontrolujeme postup práce
- je důležité, aby kůže na patě byla stejně vláčná a stejně silná, zjistíme přejížděním prstů po ošetřovaných místech
- pokud cítíme tvrdost, a to hlavně na obvodu mozolů, musíme dodatečně skalpelem ostrouhat
- zvláště dobrý pozor musíme dávat na patě, na které bývají často rýhy a praskliny, do kterých snadno může skalpel vniknout a zranit
- soustavně vypínáme kůži a pracujeme po směru záhybů nebo prasklin
- po ukončení ošetření mozolů a zrohovatělé kůže pokožku opět vydezinfikujeme – u starších osob použijeme ajatinovou tinkturu

ÚPRAVA ZDRAVÝCH NEHTŮ NOHOU

- nehty upravujeme až po ošetření kůže
- jsou-li dlouhé, stříháme přiměřeně podle tvaru prstu; u palce na 3–4x, aby se nehtová ploténka nerozštípla
- na palci necháme nehet přesahovat asi o 2 mm přes lůžko nehtu, u ostatních prstů asi o 1 mm
- stříháme do rovna, obvod nehtové ploténky zaoblíme pilníkem. Abychom odstranili veškeré nerovnosti a zoubky, okraj ploténky zkosíme, aby netrhal ponožky nebo punčochy
- po zbroušení nehtů vydezinfikujeme rýhu ajatinem
- žlábkovou škrabkou odstraňujeme z rýh nečistotu a drť – škrabku otíráme do tamponu, nikdy ne do ručníku!
- po ukončení opět vydezinfikujeme – ajatinovou tinkturou



ZDROJE

- Bílá, D. (2017). *Tvorba výukových materiálů Pedikúra, péče o nohy*, Diplomová práce, Brno, Masarykova univerzita.
- Dürichová, D. (2014). *Praktická pedikúra, studijní materiál pro podologickou praxi*. Praha: Gammapress Nučice.
- Feřteková, V. (2005). *Kosmetika v teorii a praxi*. Praha: Maxdorf.
- Herrera, P., Chlebníčková, M. & Vokurka, M. (2000). *Manikúra a pedikúra*. Praha: Maxdorf.
- Kubát, R. (1985). *Péče o nohy*. Praha: Avicenum / zdravotnické nakladatelství.
- Rámcově vzdělávací program pro obor Kosmetické služby. Národní ústav odborného vzdělávání. [online]. Citace 5. 6. 2021. Dostupné z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206941L01%20Kosmeticke%20sluzy.pdf>.
- Teplá, K. & a kolektiv. (2010). *Kosmetika III*. Praha: Informatorium.

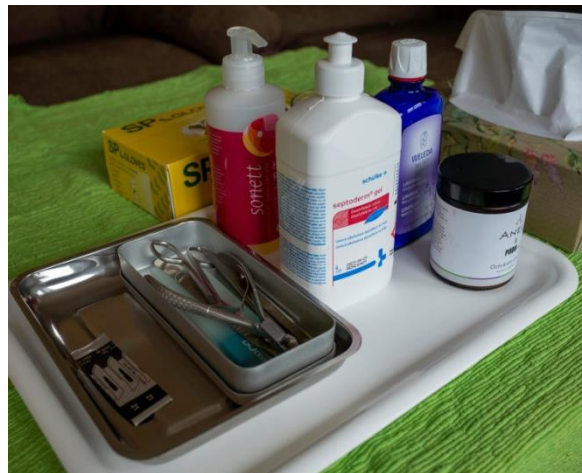


ZDROJE OBRÁZKŮ

- Obr. 1 LoggaWiggler. Pixabay.com: [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupný pod licencí Public Domain na WWW: <<https://pixabay.com/photos/feet-toes-nail-polish-bright-7861/>>.
- Obr. 2 Hans. Pixabay.com: [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupný pod licencí Public Domain na WWW: <<https://pixabay.com/photos/sole-of-the-foot-cornea-foot-bubble-609676/>>.
- Obr. 3 kropekk_pl. Pixabay.com: [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupný pod licencí Public Domain na WWW: <<https://pixabay.com/photos/nails-lacquer-toiletry-bag-paint-1373673/>>.
- Obr. 4 Hana Sladká – vlastní archiv
- Obr. 5 Hana Sladká – vlastní archiv
- Obr. 6 Hana Sladká – vlastní archiv
- Obr. 7 Hana Sladká – vlastní archiv
- Obr. 8 Katja_Kolumna. Pixabay.com: [online]. [cit. 2021-11-13]. Dostupný pod licencí Public Domain na WWW: <<https://pixabay.com/photos/fu%c3%9fpflege-podologie-medizin-fu%c3%9f-5012705/>>.
- Obr. 9 Hana Sladká – vlastní archiv



DĚKUJI ZA POZORNOST 😊



Obr. 9 Nástroje k pedikúře

