

Πρόληψη και θεραπεία για τους κάλους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι κάλοι είναι σκληροί και παχείς σχηματισμοί του δέρματος το οποίο υπεραναπτύσσεται σε περιοχές αυξημένης πίεσης.

Εμφανίζονται κατά κανόνα στην κάτω επιφάνεια των ποδιών ενώ μπορεί να εμφανιστούν στη ράχη των δακτύλων όσο και ανάμεσα από τα δάκτυλα, οπότε ονομάζονται «μαλακοί τύλοι».

Οι κάλοι - τύλοι μπορεί να προκαλούν πόνο, ιδιαίτερα όταν υπάρχει ένας πυρήνας - σαν «σπόρος» - βαθιά στο κέντρο. Αυτός ο πυρήνας μπορεί να είναι σκληρός σαν

βότσαλο και να μεταδίδει πίεση στο οστό που βρίσκεται πιο βαθιά.

Το δέρμα που καλύπτει τα πόδια πιέζεται διαρκώς τόσο από μέσα, από το οστό, όσο και από έξω, από το παπούτσι ή το έδαφος. Έτσι, μεταβολές στη θέση των οστών του ποδιού είναι συχνά υπεύθυνες για την εμφάνιση των κάλων.

Πρόληψη και θεραπεία

Οι κάλοι / τύλοι αντιμετωπίζονται με τους ακόλουθους τρόπους:

- προσαρμόζοντας το μπροστινό τμήμα του υποδήματος
 - με τη χρήση ειδικών πάτων και προθέσεων μέσα στα παπούτσια
 - φορώντας παπούτσια με αυξημένο βάθος ή πλάτος στην περιοχή των δακτύλων
 - με καθαρισμό από επαγγελματία ποδολόγο
 - μουλιάζοντας τα πόδια με αποτέλεσμα να μαλακώνει ο κάλος
 - με φαρμακευτικές ουσίες όπως το σαλικυλικό οξύ
 - με εγχείρηση, όταν οι υπόλοιπες αντιμετωπίσεις είναι αναποτελεσματικές ή ακατάλληλες
- Προμηθευτείτε προστατευτικά από πολυμερή Τζελ που ανακουφίζουν συγχρόνως με το έλαιο που περιέχουν.
 - Ενυδατώστε της περιοχές με ειδική κρέμα δίνοντας ελαστικότητα στο δέρμα (περισσότερη αντοχή στην πίεση).
 - Φοράτε κατάλληλα παπούτσια, ευρύχωρα με μαλακό δέρμα και όχι ψηλά τακούνια για τις γυναίκες.

Πηγή: neadiatrofis.gr