

# SPIS TREŚCI

<b>1. BUDOWA ANATOMICZNA KOŃCZYN DOLNYCH</b>	<b>1</b>
1.1. Budowa kostno-stawowa stóp	1
1.2. Budowa skóry stóp	4
1.3. Budowa paznokci stóp	7
1.4. Funkcje stóp i paznokci	10
1.5. Chód człowieka	12
<b>2. DOLEGLIWOŚCI KOŃCZYN DOLNYCH</b>	<b>15</b>
2.1. Ból stóp	15
2.2. Zniekształcenia stóp	16
2.2.1. Typy i rodzaje stóp	17
2.2.2. Deformacje wrodzone i nabyte stóp	18
2.2.3. Choroby kończyn dolnych	24
2.3. Zniekształcenia palców	27
2.4. Deformacje paznokci	33
2.4.1. Najczęściej występujące defekty płytki paznokciowej	34
2.5. Wpływ chorób ogólnoustrojowych na wygląd stóp i płytek paznokciowych	52
2.6. Wpływ uprawiania sportu na stopy i paznokcie	57
2.6.1. Zmiany na stopach i paznokciach u osób intensywnie uprawiających sport	59
2.6.2. Przygotowanie prawidłowe kończyn dolnych do bezpiecznego uprawiania sportu	60
2.7. Wpływ podeszłego wieku na wygląd stóp i paznokci	61
<b>3. PRAWIDŁOWA PIELĘGNACJA KOŃCZYN DOLNYCH</b>	<b>63</b>
3.1. Preparaty do pielęgnacji stóp i paznokci	63
3.2. Działanie kosmetyków do pielęgnacji stóp	66
3.2.1. Działanie nawilżające kosmetyków do pielęgnacji stóp	66
3.2.2. Działanie natłuszczające kosmetyków do pielęgnacji stóp	67
3.2.3. Działanie niwelujące brzydkie zapach i przeciwopotne preparatów do pielęgnacji stóp	68

3.2.4. Preparaty stosowane na płytki paznokciowe	69
3.2.5. Składniki aktywne stosowane w podologii	69
3.3. Wpływ odżywiania na wygląd skóry stóp i paznokci	81
<b>4. WYBRANE DEFEKTY STÓP I PAZNOKCI</b>	<b>87</b>
4.1. Odciski	87
4.1.1. Rodzaje odcisków	87
4.1.2. Przyczyny powstawania	91
4.1.3. Objawy powstawania	91
4.1.4. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	92
4.1.5. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	95
4.1.6. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	96
4.2. Zespół pękających pięt	100
4.2.1. Rodzaje pęknięć	101
4.2.2. Przyczyny powstawania	102
4.2.3. Objawy powstawania	103
4.2.4. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	103
4.2.5. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	105
4.2.6. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	106
4.3. Nadpotliwość stóp	109
4.3.1. Przyczyny powstawania	109
4.3.2. Objawy powstawania	110
4.3.3. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	110
4.3.4. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	112
4.4. Brodawki/kurzajki wirusowe (podeszwowe)	113
4.4.1. Rodzaje brodawek/kurzajek wirusowych	114
4.4.2. Przyczyny powstawania	116
4.4.3. Objawy powstawania	117
4.4.4. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	117
4.4.5. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	120
4.4.6. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	122
4.5. Grzybica skóry stóp i paznokci	126
4.5.1. Rodzaje grzybicy	127
4.5.2. Przyczyny powstawania	129

4.5.3. Objawy powstawania	130
4.5.4. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	130
4.5.5. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	135
4.5.6. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	136
4.6. Wrastające paznokcie	140
4.6.1. Rodzaje wrastania paznokci	141
4.6.2. Przyczyny wrastających paznokci	142
4.6.3. Objawy powstawania	143
4.6.4. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	147
4.6.5. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	164
4.6.6. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	166
4.7. Onycholiza	169
4.7.1. Przyczyny powstawania	170
4.7.2. Objawy powstawania	170
4.7.3. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	171
4.7.4. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	173
4.7.5. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	175
4.8. Krwiak podpaznokciowy	177
4.8.1. Przyczyny powstawania	177
4.8.2. Objawy powstawania	178
4.8.3. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	178
4.8.4. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	180
4.8.5. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	181
4.9. Szponowatość paznokci	185
4.9.1. Przyczyny powstawania	186
4.9.2. Objawy powstawania	186
4.9.3. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	187
4.9.4. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	188
4.9.5. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	189
4.10. Modzele	192
4.10.1. Przyczyny powstawania	193

4.10.2. Objawy powstawania	193
4.10.3. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	194
4.10.4. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	195
4.10.5. Zdjęcia przypadków przed zabiegami podologicznymi i po nich	196
4.11. Stopa cukrzycowa	200
4.11.1. Rodzaje stopy cukrzycowej	200
4.11.2. Przyczyny powstawania	203
4.11.3. Objawy powstawania	203
4.11.4. Metody zwalczania przez specjalistę podologa	204
4.11.5. Recepta zaleceń dla klienta (pacjenta) od specjalisty podologa	213
<b>5. METODY BADAWCZE I ZABIEGOWE NA PRZYKŁADZIE WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI</b>	217
5.1. Metody badawcze na przykładzie wrastających paznokci – studium przypadku	217
5.1.1. Przedmiot i cel badań na przykładzie wrastających paznokci	217
5.1.2. Problemy badawcze na przykładzie wrastających paznokci	218
5.1.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze na przykładzie wrastających paznokci	218
5.2. Metody postępowania zabiegowego na przykładzie wrastających paznokci	220
5.2.1. Pierwsza wizyta klientki (pacjentki) u podologa	220
5.2.2. Druga wizyta klientki (pacjentki) u podologa	222
5.2.3. Trzecia i kolejne wizyty klientki (pacjentki) u podologa	223
5.2.4. Dziewiąta wizyta klientki (pacjentki) u podologa	224
5.2.5. Wnioski i konkluzje	226
<b>SŁOWNICZEK TERMINÓW PODOLOGICZNYCH</b>	227
<b>PIŚMIENNICTWO</b>	231
<b>SKOROWIDZ</b>	235