

Spis treści

1. Podstawy anatomii i fizjologii kończyn dolnych	1
1.1. Układ ruchu – <i>Maria Klamczyńska</i>	1
1.1.1. Układ kostno-stawowy	1
1.1.2. Układ mięśniowy	10
1.2. Układ krążenia – <i>Maria Klamczyńska</i>	13
1.2.1. Układ krwionośny – <i>Maria Klamczyńska</i>	14
1.2.2. Naczynia krwionośne kończyn dolnych – <i>Maria Klamczyńska</i>	18
1.2.3. Układ limfatyczny (chłonny) – <i>Maria Klamczyńska, Ewa Sobolewska</i>	21
1.3. Układ nerwowy – <i>Maria Klamczyńska</i>	23
1.3.1. Budowa i funkcje	23
1.3.2. Nerwy kończyny dolnej	24
1.4. Funkcjonalność stóp i stawu skokowo-goleniowego – <i>Aleksandra Bitenc-Jasiejko</i>	27
1.4.1. Anatomia funkcjonalna	27
1.4.2. Stabilizacja i lokomocja	37
1.5. Budowa anatomiczna i funkcje skóry – <i>Magdalena Ciupińska, Maria Klamczyńska</i>	44
1.5.1. Skóra	44
1.5.2. Przydatki skóry	55
1.5.3. Tkanka podskórna	62
1.5.4. Skóra podeszew stóp	62
2. Wybrane zagadnienia z zakresu patologii kończyn dolnych – <i>Magdalena Ciupińska, Maria Klamczyńska</i>	65
2.1. Wpływ chorób ogólnoustrojowych na rozwój patologii stóp – <i>Magdalena Ciupińska</i>	68
2.1.1. Schorzenia układu krążenia	68
2.1.2. Choroby metaboliczne	78
2.1.3. Choroby reumatyczne	84
2.2. Choroby stóp i stawu skokowo-goleniowego	87
2.2.1. Wady stóp i stawu skokowo-goleniowego – <i>Aleksandra Bitenc-Jasiejko</i>	87
2.2.2. Zespół stopy cukrzycowej – <i>Magdalena Ciupińska</i>	101
2.2.3. Neuropatie obwodowe – <i>Magdalena Ciupińska</i>	108
2.3. Zmiany skóry stóp i goleni – <i>Magdalena Ciupińska</i>	112
2.3.1. Zakażenia wirusowe	112
2.3.2. Zakażenia bakteryjne	116

2.3.3.	Zakażenia grzybicze	120
2.3.4.	Schorzenia wywołane przez pasożyty	124
2.3.5.	Łuszczyca	124
2.3.6.	Liszaj płaski	128
2.3.7.	Zmiany o charakterze wyprysku	130
2.3.8.	Suchość skóry i nadmierne rogowacenie nabyte	133
2.3.9.	Zaburzenia rogowacenia uwarunkowane genetycznie	137
2.3.10.	Zmiany związane z działaniem różnych czynników środowiska zewnętrznego	140
2.3.11.	Inne zmiany niezapalne stóp	142
2.3.12.	Zmiany pęcherzowe stóp	142
2.3.13.	Znamiona melanocytowe i czerniak	142
2.3.14.	Zaburzenia barwnikowe	144
2.3.15.	Nadmierne pocenie się stóp	144
2.4.	Zmiany paznokci stóp – <i>Magdalena Ciupińska</i>	144
2.4.1.	Zmiana kształtu, rozmiaru i przerost paznokci	145
2.4.2.	Zmiana zabarwienia paznokci	148
2.4.3.	Zmiany ukształtowania powierzchni paznokci	152
2.4.4.	Twardość paznokci	155
2.4.5.	Zmiana połysku paznokci	155
2.4.6.	Zaburzenia przylegania płytki paznokciowej do łożyska	155
2.4.7.	Nabyte zmiany paznokci	159
2.4.8.	Zakaźne zmiany paznokci i wałów paznokciowych	162
2.4.9.	Łagodne guzy aparatu paznokciowego	167
2.4.10.	Złośliwe guzy aparatu paznokciowego	169
2.4.11.	Zmiany paznokci w wybranych chorobach skóry	170
2.4.12.	Zmiany paznokci w chorobach ogólnoustrojowych i polekowe	173
2.4.13.	Najczęstsze zmiany aparatu paznokciowego i zmiany wywołane zabiegami pedikiuru	176
2.4.14.	Diagnostyka chorób skóry i paznokci	177
3.	Podologia jako dziedzina interdyscyplinarna – <i>Maria Klamczyńska</i>	185
3.1.	Historia podologii	186
3.2.	Aktualna sytuacja zawodu podologa w Polsce	188
3.2.1.	Zakres czynności podologa	189
3.2.2.	Obecna sytuacja zawodu	189
3.2.3.	Perspektywy zatrudnienia podologa	190
3.2.4.	Poprawność terminologiczna	190
4.	Zasady organizacji i funkcjonowania gabinetu podologicznego – <i>Maria Klamczyńska</i>	195
4.1.	Wybór pomieszczenia – <i>Maria Klamczyńska</i>	196
4.2.	Wyposażenie stanowiska podologicznego – <i>Maria Klamczyńska, Ewa Bielecka, Jacek A. Michalski</i>	198
4.2.1.	Meble podologiczne	199

4.2.2.	Urządzenia do wykonania zabiegu podologicznego	202
4.2.3.	Urządzenia do dezynfekcji i sterylizacji narzędzi podologicznych	204
4.2.4.	Podstawowe narzędzia podologiczne	205
4.2.5.	Narzędzia rotacyjne	208
4.2.6.	Specjalistyczne narzędzia do wykonania i aplikacji klamer ortonyksyjnych	213
4.2.7.	Dodatkowe akcesoria	213
4.3.	Obowiązujące zasady i procedury higieniczne – <i>Ewa Sobolewska, Maria Klamczyńska</i>	216
4.3.1.	Procedura postępowania po ekspozycji na czynnik potencjalnie zakaźny	219
4.3.2.	Procedura mycia i dezynfekcji rąk	220
4.3.3.	Procedura mycia, dezynfekcji i sterylizacji narzędzi	223
4.3.4.	Procedura postępowania z odpadami komunalnymi, medycznymi i specjalnymi	225
4.3.5.	Procedura postępowania z odzieżą i bielizną ochronną	226
4.3.6.	Procedura utrzymania czystości w jednostce świadczącej usługi podologiczne	227
4.4.	Przetwarzanie danych osobowych RODO – <i>Maria Klamczyńska</i>	227
5.	Zakres czynności podologicznych – <i>Maria Klamczyńska</i>	231
6.	Metody diagnostyczne w podologii – <i>Maria Klamczyńska, Bożena Rajchel-Chyla</i>	233
6.1.	Wywiad podologiczny – <i>Maria Klamczyńska, Bożena Rajchel-Chyla</i>	234
6.2.	Ocena wzrokowa i palpacyjna – <i>Maria Klamczyńska, Bożena Rajchel-Chyla</i>	237
6.2.1.	Ocena stanu skóry stóp i jej przydatków – <i>Maria Klamczyńska</i>	238
6.2.2.	Ocena wzrokowa i badanie palpacyjne kończyn dolnych – <i>Bożena Rajchel-Chyla, Maria Klamczyńska</i>	240
6.3.	Badanie układu krążenia – <i>Maria Klamczyńska, Jacek A. Michalski</i>	248
6.4.	Badanie czucia w stopach – <i>Maria Klamczyńska</i>	251
6.5.	Metody badań morfologii i funkcjonalności stóp – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	254
6.5.1.	Testy diagnostyczne funkcjonalne – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	255
6.5.2.	Badania i ocena stanu zdrowotnego stóp z wykorzystaniem różnych urządzeń diagnostycznych – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	258
6.5.3.	Badania rozmieszczenia nacisków na podeszwowej stronie stopy w czasie stania i chodzenia – <i>Robert Gajewski</i>	273
6.5.4.	Fotografie kończyn dolnych – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	278
6.5.5.	Pomiary antropometryczne stóp i goleni – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	280
6.5.6.	Pomiary długości kończyn dolnych – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	284
6.5.7.	Wykonanie negatywów i pozytywów stóp – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	285
6.5.8.	Obserwacja obuwia i wkładek użytkowanych przez osobę badaną – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	286
6.5.9.	Karta badania – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	287
6.6.	Pobranie materiału do badań mikrobiologicznych – <i>Maria Klamczyńska, Magdalena Ciupińska</i>	288
7.	Dokumentacja podologiczna – <i>Maria Klamczyńska</i>	295

8. Procedury przygotowania stanowiska podologicznego i podologa do pracy – <i>Maria Klamczyńska</i>	299
9. Podstawowy zabieg podologiczny – <i>Maria Klamczyńska</i>	301
10. Postępowanie w przypadku patologii skóry stóp – <i>Maria Klamczyńska</i>	307
10.1. Suchość i nadpotliwość skóry stóp – <i>Maria Klamczyńska, Jacek A. Michalski</i>	308
10.1.1. Suchość skóry	308
10.1.2. Nadpotliwość skóry stóp	314
10.2. Hiperkeratozy – <i>Maria Klamczyńska</i>	320
10.2.1. Rodzaje hiperkeratoz	320
10.2.2. Mechanizm powstawania hiperkeratoz pod wpływem czynników mechanicznych	324
10.2.3. Rodzaje odcisków	325
10.2.4. Technika pracy skalpelem i dłutkiem podczas usuwania hiperkeratoz	330
10.2.5. Praca ściernikiem	332
10.2.6. Postępowanie uzupełniające w przypadku głębokich i złożonych odcisków	333
10.2.7. Zaopatrzenie skóry po zabiegu	335
10.2.8. Zalecenia profilaktyczne	335
10.3. Pęknięcia i rozpadliny – <i>Maria Klamczyńska</i>	336
10.3.1. Definicja pęknięcia i rozpadliny	337
10.3.2. Podział na pęknięcia i rozpadliny suche oraz wilgotne	341
10.3.3. Postępowanie podologiczne w przypadku suchych pęknięć	343
10.3.4. Postępowanie podologiczne w przypadku suchych rozpadlin	344
10.3.5. Postępowanie podologiczne w przypadku wilgotnych pęknięć	345
10.4. Brodawki wirusowe stóp – <i>Maria Klamczyńska</i>	347
10.5. Rany i opatrunki – <i>Magdalena Ciupińska</i>	355
10.5.1. Rodzaje ran i fazy procesu gojenia	355
10.5.2. Opatrunki	361
11. Postępowanie podologiczne w przypadku wrastania i deformacji paznokci – <i>Maria Klamczyńska</i>	369
11.1. Definicja wrastania paznokci – <i>Maria Klamczyńska</i>	369
11.2. Deformacje paznokci a wrastanie – <i>Maria Klamczyńska</i>	370
11.3. Dane epidemiologiczne – <i>Maria Klamczyńska</i>	373
11.4. Typy wrastania paznokci – <i>Maria Klamczyńska</i>	373
11.5. Klasyfikacje wrastania paznokci stóp – <i>Maria Klamczyńska</i>	376
11.5.1. Klasyfikacja wrastania według Scholza	376
11.5.2. Klasyfikacja wrastania według Mozena	377
11.6. Opracowanie jednostki paznokciowej w przypadku wrastania paznokcia – <i>Maria Klamczyńska</i>	378
11.6.1. Metody niezabiegowe	378
11.7. Tamponowanie – <i>Maria Klamczyńska</i>	382

11.8.	Metody szynowania bocznego brzegu paznokcia – <i>Maria Klamczyńska</i>	383
11.9.	Systemy i metody korygujące paznokcie stóp – <i>Maria Klamczyńska</i>	384
11.9.1.	Rodzaje klamer	384
11.9.2.	Praktyczne zastosowanie klamer ortonykcyjnych	385
11.9.3.	Procedura wykonania i zasady aplikacji klamry Onyclip	387
11.9.4.	Procedura wykonania i zasady aplikacji klamry Frasera	390
11.10.	Zasada działania klamer ortonykcyjnych według praw fizyki – <i>Jacek A. Michalski</i>	394
11.11.	Metoda Arkady – <i>Katarzyna Kordus</i>	397
11.11.1.	Kostka Arkady	398
11.11.2.	Preparaty używane w trakcie zabiegu z wykorzystaniem Kostki Arkady	398
11.11.3.	Zalecenia i kontrole pozabiegowe	404
11.11.4.	Modyfikacje podstawowego zabiegu przy użyciu Kostki Arkady	404
11.11.5.	Profilaktyka powikłań	405
12.	Przegląd wybranych metod zabiegowych w przypadku wrastania paznokci	409
12.1.	Rodzaje metod chirurgicznych – <i>Maria Klamczyńska</i>	409
12.2.	Plastyka chirurgiczna wałów paznokciowych w leczeniu zespołu paznokcia wrastającego – <i>Adrian Brychcy</i>	411
12.3.	Plastyka wałów paznokciowych według Arkady – <i>Katarzyna Kordus</i>	416
13.	Postępowanie podologiczne w przypadku zaburzeń wzrostu paznokci – <i>Maria Klamczyńska</i>	421
13.1.	Rodzaje zaburzeń wzrostu paznokci	421
13.2.	Postępowanie podologiczne	427
14.	Rekonstrukcja paznokci stóp – <i>Ewa Sobolewska, Jacek A. Michalski, Maria Klamczyńska</i>	431
14.1.	Budowa paznokci	432
14.2.	Główny budulec paznokcia – keratyna	433
14.3.	Charakterystyka uszkodzonej płytki paznokcia	435
14.4.	Metody rekonstrukcji paznokci	435
14.4.1.	Polimeryzacja	436
14.4.2.	Preparaty do rekonstrukcji paznokci	438
14.4.3.	Techniki rekonstrukcji paznokcia	442
14.4.4.	Zalecenia pozabiegowe	446
15.	Zastosowanie materiałów odciążających w praktyce podologicznej – <i>Maria Klamczyńska</i>	449
15.1.	Indywidualne odciążenia z gotowych materiałów – <i>Maria Klamczyńska</i>	449
15.1.1.	Rodzaje materiałów	450
15.1.2.	Zasady wykonania i aplikacji indywidualnych elementów odciążających	451
15.1.3.	Plastrowanie odciążeń	452
15.2.	Indywidualne ortezy silikonowe na palce stóp – <i>Maria Klamczyńska</i>	458
15.2.1.	Zastosowanie ortezy indywidualnych	459
15.2.2.	Technika wykonania ortezy z komponentów w formie pasty	460
15.3.	Zastosowanie drobnych ortezy (wykonywanych seryjnie) w profilaktyce i leczeniu różnych dysfunkcji w obrębie stóp – <i>Bożena Rajchel-Chyla</i>	464

16. Wybrane techniki masażu stóp	473
16.1. Klasyczny masaż stóp i podudzi – <i>Maria Klamczyńska</i>	473
16.1.1. Techniki masażu	473
16.1.2. Wskazania i przeciwwskazania	475
16.1.3. Podstawowe zasady wykonania masażu stóp i goleni	476
16.1.4. Opis technik masażu	476
16.1.5. Bezpieczeństwo pracy i częstotliwość zabiegów	486
16.2. Drenaż limfatyczny – <i>Ewa Sobolewska</i>	486
16.2.1. Obrzęk	486
16.2.2. Techniki i chwytów stosowane w trakcie wykonywania drenażu limfatycznego	489
16.2.3. Praktyczna technika wykonania drenażu limfatycznego kończyny dolnej metodą polską (według Adama Zborowskiego)	491
17. Wybrane substancje czynne stosowane w preparatach do stóp – <i>Ewa Sobolewska,</i> <i>Maria Klamczyńska</i>	495
17.1. Substancje w preparatach do dezynfekcji skóry i paznokci	495
17.2. Substancje o działaniu nawilżającym	499
17.2.1. Naturalne mechanizmy zatrzymywania wody w skórze	499
17.2.2. Hydrofilowe składniki rozmiękczające i rozpuszczające zrogowacenia	501
17.2.3. Hydrofobowe substancje błonotwórcze	503
17.2.4. Regulatory lipidowego cementu międzykomórkowego	504
17.2.5. Niskocząsteczkowe substancje hydrofilowe	506
17.2.6. Hydroksykwas o niskiej masie cząsteczkowej	507
17.2.7. Hydrofilowe substancje błonotwórcze	507
17.3. Substancje o działaniu keratolitycznym	511
17.4. Substancje o działaniu koagulującym	513
17.5. Substancje czynne o działaniu naprawczym	514
17.6. Substancje czynne w preparatach o działaniu bakteriostatycznym i fungistatycznym	514
18. Studium przypadków podologicznych – <i>Andrzej Piotrowski</i>	519
18.1. Wrastanie i wkręcanie się paznokci	519
18.1.1. Wprowadzenie	519
18.1.2. Technika aplikacyjna klamry drucianej ORA	522
18.2. Infekcja paznokcia palucha pętką ropy błękitnej	532
18.3. Paznokcie szponowate	534
18.4. Infekcja grzybicza paznokci	536
18.5. Hiperkeratozy	538
18.6. Pęknięcia i rozpadliny	541
19. Wkładki i obuwie – <i>Bożena Rajchel-Chyla, Robert Gajewski</i>	543
19.1. Wkładki	543
19.1.1. Podstawowa charakterystyka wkładek – podział, budowa i przeznaczenie	543
19.1.2. Przegląd metod wykonywania wkładek ortopedycznych na miarę	550
19.1.3. Organizacja pracowni wykonywania wkładek na miarę	563

19.1.4.	Podstawowe zasady projektowania i wykonywania wkładek na miarę	564
19.1.5.	Wkładki dla osób chorych na cukrzycę	576
19.2.	Obuwie	578
19.2.1.	Obuwie zabezpieczające prawidłowy rozwój i funkcjonowanie stóp dzieci	582
19.2.2.	Komfortowe obuwie dla dorosłych	585
19.2.3.	Obuwie terapeutyczne wykonywane seryjnie i na miarę	587
20.	Studium przypadków ortopodologicznych	595
20.1.	I studium przypadku – osteoartropatia Charcota – <i>Aleksandra Bitenc-Jasiejko</i>	595
20.2.	II studium przypadku – jałowa martwica kości piętowej – <i>Maciej Kusiak</i>	603
20.3.	III studium przypadku – zespół stopy cukrzycowej – <i>Michał Baryń</i>	605
20.4.	IV studium przypadku – jałowa martwica guza piętowego – <i>Michał Baryń</i>	609
20.5.	V studium przypadku – stopa płasko-kośława – <i>Sylwia Kupc, Tomasz Kupc</i>	611
20.6.	VI studium przypadku – wrodzona stopa płaska – <i>Monika Marglewska</i>	619
20.7.	VII studium przypadku – zniekształcenia palców stóp – <i>Katarzyna B. Głodowska,</i> <i>Jan Głodowski</i>	622
	SKOROWIDZ	631