

Rozpoznaj sygnały swoich stóp

Praktyczny przewodnik spokojnej
obserwacji skóry, paznokci, bólu,
obrzęku i nietypowych odczuć w stopach



**Obserwuj sygnały.
Nie stawiaj diagnozy.
Reaguj świadomie.**

CO WARTO OBSERWOWAĆ?



SKÓRA

kolor, suchość, pęknięcia,
otarcia, zmiany



PAZNOKCIE

kolor, kształt, grubość,
oddzielanie



BÓL I ODCZUCIA

miejsce, nasilenie,
charakter, czas trwania



OBRZĘK

miejsca gromadzenia się
płynu, symetria, zmiany
w ciągu dnia



ODCZUCIA NIETYPOWE

drętwienie, mrowienie,
pieczenie, uczucie zimna



Informacja edukacyjna, prawa autorskie i ograniczenie odpowiedzialności



Ten materiał ma pomagać w świadomej obserwacji stóp i w podejmowaniu bezpiecznych następnych kroków.



01

Charakter materiału

To przewodnik edukacyjny, który pomaga obserwować skórę, paznokcie, ból, obrzęk, temperaturę oraz nietypowe odczucia w stopach.



02

Czego ten przewodnik nie robi

Nie diagnozuje chorób.
Nie potwierdza problemów narządów na podstawie punktów na stopie.
Nie zastępuje badań ani porady lekarskiej.



03

Kiedy zachować szczególną ostrożność

Szczególnie przy cukrzycy, zaburzeniach krążenia, utracie czucia, trudno gojącej się ranie, nagłym obrzęku oraz silnym bólu.



04

Prawa autorskie

Materiał przeznaczony jest do użytku osobistego.
Kopiowanie i odsprzedaż bez zgody autora są zabronione.



Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.



W razie niepokojących lub nasilających się zmian skonsultuj się z lekarzem, podologiem albo dermatologiem.

Spis treści

	00	Okładka
	01	Copyright, informacja edukacyjna i ograniczenie odpowiedzialności
	02	Spis treści
	03	Wprowadzenie: Twoje stopy zasługują na uwagę
	04–11	MODUŁ 01 Świadoma obserwacja stóp
	12–21	MODUŁ 02 Skóra, kolor i widoczne zmiany
	22–31	MODUŁ 03 Paznokcie i otoczenie paznokcia
	32–41	MODUŁ 04 Odczucia, których nie widać
	42–51	MODUŁ 05 Ból i jego lokalizacja
	52–60	MODUŁ 06 Kształt, nacisk, obuwie i sposób chodzenia
	61–69	MODUŁ 07 Obrzęk, krążenie i sygnały alarmowe
	70–79	MODUŁ 08 Praktyczny system codziennej kontroli



Jak korzystać z przewodnika:

czytaj stronami tematycznymi, porównuj obie stopy i zapisuj tylko to, co realnie widzisz lub czujesz.



Twoje stopy zastępują na uwagę

Stopy pracują każdego dnia i często jako pierwsze pokazują, że potrzebują większej uwagi, odpoczynku, pielęgnacji albo konsultacji. Regularna obserwacja nie służy do stawiania diagnozy — pomaga zauważyć zmianę, zapisać ją i świadomie wybrać następny krok.



Obserwuj regularnie

krótki codzienny kontakt pozwala szybciej zauważyć zmianę.



Porównuj obie stopy

różnice między stronami często są ważniejsze niż pojedynczy detal.



Reaguj spokojnie

najpierw obserwacja, potem podstawowa pielęgnacja lub konsultacja.



Ten przewodnik nie zastępuje badania lekarskiego.



Na co będziesz zwracać uwagę?

✓ skóra

✓ paznokcie

✓ ból

✓ obrzęk

✓ temperatura

✓ czucie

Świadoma obserwacja stóp

Zanim zaczniesz obserwować

W tym module nauczysz się, jak przygotować spokojną obserwację stóp, porównywać obie strony i zapisywać sygnały bez zgadywania diagnozy.



**Najpierw patrz.
Potem porównuj.
Na końcu decyduj
o następnym kroku.**



warunki

Zapewnij dobre światło, wygodną pozycję i czas bez pośpiechu.



porównanie

Zawsze obserwuj obie stopy, porównuj podobne obszary.



notatki

Zapisuj to, co widzisz, a nie to, co myślisz. Bądź konkretna/y.



Co stopy mogą pokazać, a czego nie mogą zdiagnozować



Widoczny lub odczuwany sygnał jest informacją do obserwacji, a nie gotową odpowiedzią. To, co widzisz, warto opisać jak najprościej i — jeśli trzeba — skonsultować.



Mogą pokazać

- ✓ suchość skóry
- ✓ pęknięcia
- ✓ zmianę koloru
- ✓ obrzęk
- ✓ ból
- ✓ otarcia
- ✓ zmianę paznokci
- ✓ nietypowe odczucia



Nie potwierdzają diagnozy

- ✗ konkretnej choroby
- ✗ problemu określonego narządu
- ✗ przyczyny bez badania
- ✗ potrzeby przerywania leczenia



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

persistent or worsening changes, sudden pain, strong swelling, non-healing wound, discharge, loss of sensation, major change in color or temperature.



Obserwuj

Jeśli zmiana jest łagodna i nie nasila się.



Umów konsultację

Jeśli zmiana utrzymuje się lub budzi niepokój.



Poszukaj pilnej pomocy

Jeśli objawy są nagłe, silne lub niepokojące.

Prosta sekwencja oglądania stóp

Krok po kroku – łatwo, szybko, skutecznie

-  1 Umyj i dokładnie osusz stopy.
-  2 Spójrz na grzbiet i boki stopy.
-  3 Obejrzyj podeszwę i piętę.
-  4 Sprawdź palce oraz paznokcie.
-  5 Dotknij i porównaj temperaturę oraz obrzęk.
-  6 Zapisz to, co widzisz lub czujesz.



Jeśli trudno zobaczyć podeszwę, użyj lusterka albo zrób zdjęcie.



**Obserwacja trwa
1–2 minuty, jeśli
robisz ją regularnie.**

Jak przygotować dobre warunki do obserwacji



Przygotuj:



dobre światło



wygodną pozycję siedzącą



czyste i suche stopy



kilka spokojnych minut



lusterko



telefon do zdjęć



notatnik lub dziennik



Unikaj:



pośpiechu



słabego światła



obserwacji zaraz po silnym ucisku obuwia



zgadywania zamiast opisu

Stałe warunki ułatwiają porównanie zmian z dnia na dzień i z tygodnia na tydzień.



Najlepiej obserwować stopy o podobnej porze dnia.

Dlaczego należy porównywać obie stopy

Jedna stopa może być twoim punktem odniesienia dla drugiej. Asymetria nie zawsze oznacza alarm, ale często jest sygnałem, że warto przyrzeć się zmianie dokładniej.

Lewa stopa



Prawa stopa



VS

PORÓWNAJ PONIŻSZE OBSZARY

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | kolor skóry | ☐ |
| | temperatura | ☐ |
| | obrzęk | ☐ |
| | suchość lub pęknięcia | ☐ |
| | paznokcie | ☐ |
| | ból | ☐ |
| | czucie | ☐ |
| | miejsca ucisku od obuwia | ☐ |



**Szukaj różnic,
nie idealności**

- czy zmiana jest tylko po jednej stronie
- czy pojawiła się nagle
- czy nasila się z czasem

Dziennik sygnałów stóp

Zapisuj tylko fakty: co widzisz, co czujesz, od kiedy to trwa i jaki jest następny krok.

Data	Miejsce	Co widzę / czuję	Jedna czy obie stopy?	Nasilenie 0–3	Następny krok
12.05.2025	pięta	sucha skóra i pęknięcie	jedna stopa	1	obserwacja i krem



Dobre notatki

- krótko
- konkretnie
- bez zgadywania
- najlepiej o tej samej porze dnia.



Jeśli robisz zdjęcia, zapisuj datę i wykonuj je z podobnej odległości.

System decyzji: zielony, żółty i czerwony poziom

Jak spokojnie wybrać następny krok

Każdy sygnał, który zauważysz, sklasyfikuj spokojnie jako obserwację, konsultację lub pilną pomoc. Ta prosta decyzja pomoże Ci działać odpowiednio do sytuacji i zadbać o swoje stopy na czas.



ZIELONY — OBSERWUJ

- ✓ zmiana jest łagodna
- ✓ nie nasila się
- ✓ nie ma silnego bólu
- ✓ możesz ją opisać i monitorować



następny krok:

obserwacja +
podstawowa
pielęgnacja +
zapis w dzienniku



ŻÓŁTY — UMÓW KONSULTACJĘ

- ! zmiana utrzymuje się
- ! wraca
- ! dotyczy jednej stopy
- ! budzi niepokój
- ! pojawia się ból lub obrzęk



następny krok:

skontaktuj się
z lekarzem,
podologiem lub
dermatologiem



CZERWONY — POSZUKAJ PILNEJ POMOCY

- ✗ nagły silny ból
- ✗ szybki obrzęk
- ✗ rana z wydzieliną
- ✗ duża zmiana koloru lub temperatury
- ✗ nie możesz obciążyć stopy



następny krok:

nie czekaj —
poszukaj pilnej
pomocy



Przy cukrzycy, zaburzeniach krążenia
lub utracie czucia reaguj ostrożniej i szybciej.

Twój indywidualny punkt odniesienia

Najpierw poznaj swoje zwykłe

Najlepszym punktem odniesienia jest to, co jest normalne dla Twoich stóp. Gdy znasz swoją „normę”, łatwiej zauważysz zmiany i szybciej zareagujesz.



Mój zwykły kolor skóry



Typowa temperatura



Miejsca naturalnej suchości



Paznokcie na co dzień



Miejsca ucisku od obuwia



Co uznaję za nową zmianę?



Porównuj obie stopy



Sprawdzaj o podobnej porze dnia



Zapisuj datę



Rób zdjęcia z podobnej odległości



**Nie szukaj ideału.
Szukaj tego,
co nowe, asymetryczne
lub narastające.**

Co pokazuje skóra stóp

Skóra, kolor i widoczne zmiany

W tym module nauczysz się obserwować suchość, pęknięcia, zgrubienia, zaczerwienienia, zmiany koloru, pęcherze, otarcia i rany — bez stawiania diagnozy.



Patrz na powierzchnię, kolor, symetrię i tempo zmiany.



suchość

zauważ spękania, łuszczenie, szorstkość i brak elastyczności.



kolor

obserwuj zaczerwienienia, błądź, ciemniejsze lub jaśniejsze obszary.



uszkodzenia

zwracaj uwagę na pęcherze, otarcia, zgrubienia, rany i inne zmiany.



Sucha i łuszcząca się skóra

Suchość skóry stóp jest częsta, ale warto ją obserwować, gdy staje się utrzymująca, występuje asymetrycznie, jest bolesna lub zaczyna pękać.



Co obserwować?

- ✓ miejsce
- ✓ nasilenie
- ✓ czy dotyczy jednej czy obu stóp
- ✓ swędzenie
- ✓ napięcie skóry



Co możesz zrobić?

- ✓ delikatnie umyj
- ✓ dokładnie osusz
- ✓ użyj kremu lub emolientu
- ✓ obserwuj przez kilka dni



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy suchość nawraca
- gdy pojawiają się pęknięcia
- gdy skóra boli, mocno swędzi lub czerwienieje
- szczególnie przy cukrzycy



Obserwuj

Jeśli zmiana jest tagodna i nie nasila się.



Umów konsultację

Jeśli zmiana utrzymuje się lub budzi niepokój.



Poszukaj pilnej pomocy

Jeśli skóra pęka, boli, czerwienieje lub pojawia się sączenie.



Pęknięcia i szczeliny w skórze

Pęknięcia skóry stóp są częste, zwłaszcza na piętach. Zwracaj uwagę na ich głębokość, ból oraz to, czy miejsce goi się prawidłowo.



Co obserwować?

- ✓ głębokość
- ✓ ból
- ✓ krwawienie
- ✓ lokalizacja
- ✓ czy miejsce jest gorące lub czerwone



Co możesz zrobić?

- ✓ umyj i osusz
- ✓ zabezpiecz delikatnie
- ✓ stosuj krem
- ✓ unikaj dalszego tarcia
- ✓ nie odrywaj skóry



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy pęknięcie jest głębokie
- gdy pojawia się krew lub wydzielina
- gdy chodzenie boli
- gdy zmiana nie goi się
- przy cukrzycy nie czekaj zbyt długo



Obserwuj

Pęknięcie jest płytkie, nie boli i nie ma objawów stanu zapalnego.



Umów konsultację

Gdy zmiana utrzymuje się lub budzi niepokój.



Poszukaj pilnej pomocy

Gdy pojawia się krew, wydzielina, silny ból lub gorączka.

Zrogowacenia, modzele i odciski

Tarcie i nacisk podczas chodzenia lub noszenia niewłaściwego obuwia mogą powodować zgrubienia skóry i bolesne zmiany. Wczesna obserwacja zapobiega powikłaniom.



Co obserwować?

- ✓ twardość
- ✓ miejsce ucisku
- ✓ ból przy nacisku
- ✓ czy zmiana wraca
- ✓ czy dotyczy obuwi



Czego unikać?

- ✗ samodzielnego wycinania
- ✗ agresywnego ścierania
- ✗ ciasnego obuwia

RODZAJE ZMIAN



MODZEL

rozlane zgrubienie,
zwykle niebolesne



ODCISK

głębsze, z twardym
rdzeniem, zwykle bolesne



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy ból utrudnia chodzenie
- gdy miejsce czerwienieje lub puchnie
- gdy zmiana szybko wraca
- szczególnie przy cukrzycy lub zaburzeniach czucia



Obserwuj

Jeśli zmiana jest łagodna
i nie nasila się.



Umów konsultację

Jeśli zmiana utrzymuje się
lub budzi niepokój.



Poszukaj pilnej pomocy

Jeśli pojawia się silny ból,
zaczerwienienie lub obrzęk.

Zaczerwienienie i podrażnienie

Zaczerwienienie może pojawić się po tarcu, ucisku lub podrażnieniu. Warto je obserwować pod kątem symetrii, intensywności, ciepła i czasu trwania.



Co obserwować?

- czy zaczerwienienie jest nowe
- czy miejsce jest ciepłe
- czy swędzi lub piecze
- czy zmiana dotyczy jednej czy obu stóp



Co możesz zrobić?

- zmniejsz tarcie
- zmień obuwie lub skarpetę
- zachowaj skórę w czystości
- obserwuj przez 24–48 godzin



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy zaczerwienienie się rozszerza
- gdy pojawia się ból, obrzęk lub pęcherze
- gdy skóra staje się gorąca
- gdy objaw nie ustępuje



Obserwuj

Jeśli zmiana jest łagodna i nie nasila się.



Umów konsultację

Jeśli zmiana utrzymuje się lub budzi niepokój.



Poszukaj pilnej pomocy

Jeśli pojawia się ból, obrzęk, gorączka lub pęcherze.

Nietypowe zmiany koloru skóry



Kolor skóry może wiele powiedzieć o tym, co dzieje się w organizmie.

Kolor jest sygnałem do obserwacji, nie gotową diagnozą.

Przykłady zmian koloru, które warto zauważyć



Co obserwować?

- ✓ czy zmiana pojawiła się nagle
- ✓ czy dotyczy jednej czy obu stóp
- ✓ czy towarzyszy jej ból lub zimno
- ✓ czy zmienia się temperatura



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy zmiana koloru jest nagła
- gdy towarzyszy jej ból, drętwienie lub obrzęk
- gdy stopa jest wyraźnie zimniejsza albo gorętsza
- gdy zmiana nie ustępuje



Obserwuj

Jeśli zmiana jest łagodna, stabilna i nie powoduje dyskomfortu.



Umów konsultację

Jeśli zmiana nie ustępuje, nasila się lub budzi Twój niepokój.



Poszukaj pilnej pomocy

Jeśli zmiana jest nagła, towarzyszy jej ból, zimno, osłabienie lub obrzęk.

Pęcherze, otarcia i drobne skaleczenia

Drobne urazy skóry najczęściej powstają w wyniku tarcia. Utrzymuj je w czystości i obserwuj ich przebieg.



Co obserwować?

- ✓ wielkość
- ✓ ból
- ✓ czy pęcherz jest zamknięty czy otwarty
- ✓ czy pojawia się zaczerwienienie wokół
- ✓ czy miejsce goi się



Co możesz zrobić?

- ✓ umyj
- ✓ osusz
- ✓ zabezpiecz opatrunkiem
- ✓ zmniejsz tarcie
- ✓ nie przekłuwaj małego pęcherza bez potrzeby



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy pojawia się wydzielina
- gdy zaczerwienienie się rozszerza
- gdy rana boli coraz bardziej
- gdy gojenie nie postępuje
- przy cukrzycy zachowaj szczególną ostrożność



Obserwuj

Jeśli zmiana jest łagodna i nie nasila się.



Umów konsultację

Jeśli zmiana utrzymuje się lub budzi niepokój.



Poszukaj pilnej pomocy

Jeśli objawy są nagłe, silne lub niepokojące.

Rana, która nie goi się prawidłowo

Rana na stopie, która nie wykazuje wyraźnej poprawy w ciągu kilku dni, wymaga uważnej obserwacji i właściwego działania. Im wcześniej zareagujesz, tym większa szansa na dobre gojenie i uniknięcie poważniejszych problemów.



Sygnaty alarmowe

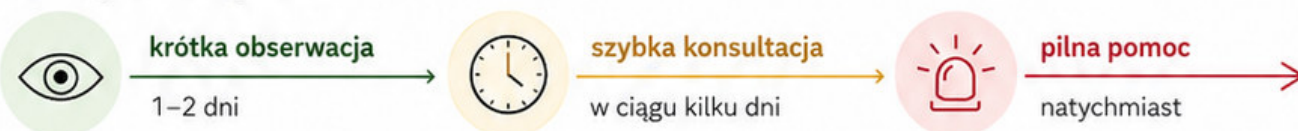
- ✗ rana utrzymuje się
- ✗ powiększa się
- ✗ sączy się
- ✗ nieprzyjemnie pachnie
- ✗ pojawia się obrzęk lub nasilone zaczerwienienie



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- jak najszybciej, jeśli rana się nie zamyka
- pilnie, jeśli pojawia się wydzielina, silny ból, szybki obrzęk lub ciepło
- szczególnie ważne przy cukrzycy i zaburzeniach krążenia

Jak szybko reagować?



Obserwuj

Jeśli rana jest mała i sucha, bez zaczerwienienia, obserwuj ją uważnie i dbaj o czystość.



Umów konsultację

Jeśli rana nie poprawia się, większa się lub lekko sączy, nie zwlekaj z wizytą u specjalisty.

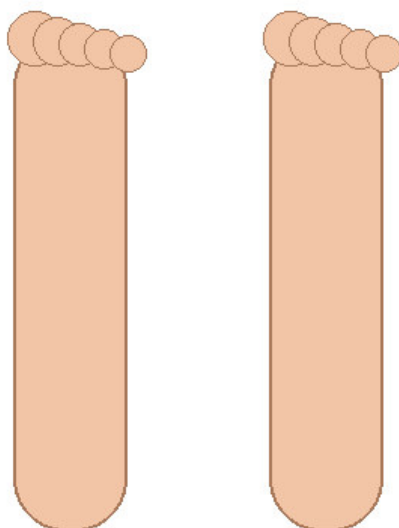


Poszukaj pilnej pomocy

Jeśli rana sączy się, bardzo boli, szybko się powiększa, jest ciepła lub pojawia się gorączka – działaj od razu.

MOŻLIWE WIZUALNE OZNAKI INFEKCJI

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Porównaj ciepło, obrzęk i zmianę koloru.

2

ZAPISZ

Zwróć uwagę na wydzielinę, zapach i rozszerzające się zaczerwienienie.

3

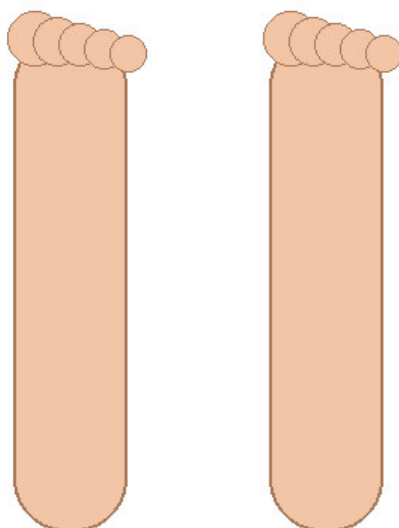
REAGUJ

Nie czekaj na silny ból przy osłabionym czuciu.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

KARTA PORÓWNAWCZA ZMIAN SKÓRNYCH

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Zapisz miejsce, wielkość, kolor i datę.

2

ZAPISZ

Porównuj zdjęcia wykonane w podobnym świetle.

3

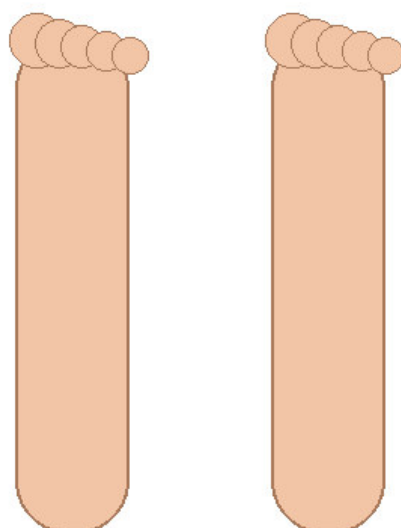
REAGUJ

Oceń kierunek: lepiej, bez zmiany czy gorzej.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

MODUŁ 03 – PAZNOKCIE POD LUPĄ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Obserwuj kolor, grubość i powierzchnię paznokci.

2

ZAPISZ

Sprawdzaj skórę wokół paznokcia.

3

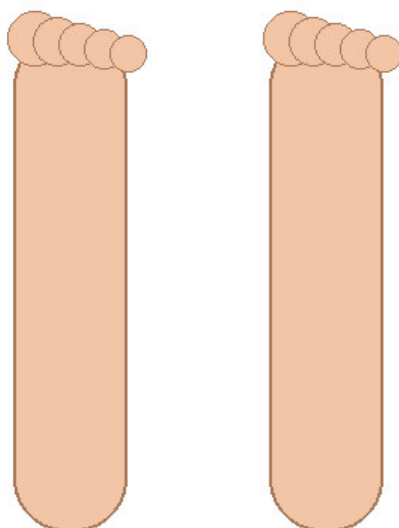
REAGUJ

Nowa zmiana nie jest samodzielną diagnozą.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

TWÓJ STAN BAZOWY PAZNOKCI

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Poznaj typowy wygląd każdego paznokcia.

2

ZAPISZ

Zapisz naturalne różnice między stopami.

3

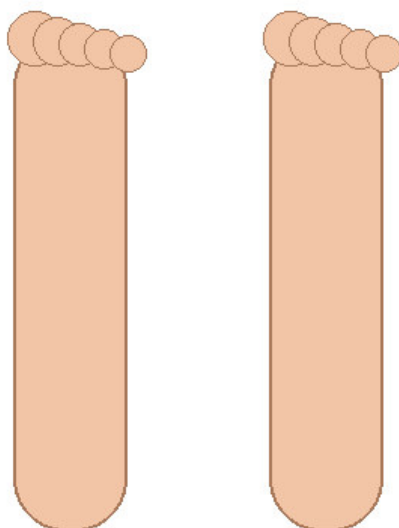
REAGUJ

Wykonaj zdjęcia bazowe bez lakieru i filtrów.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

PAZNOKCIE GRUBE, ŻÓŁTE LUB KRUCHE

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Zapisz, które paznokcie się zmieniły.

2

ZAPISZ

Sprawdź ból, kruszenie i odklejanie płytki.

3

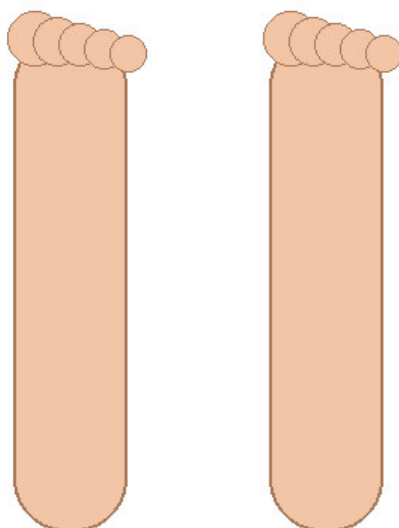
REAGUJ

Utrzymującą się zmianę skonsultuj ze specjalistą.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

WRASTAJĄCY PAZNOKIEĆ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Sprawdź bok paznokcia, zaczerwienienie i obrzęk.

2

ZAPISZ

Nie wycinaj głęboko bolesnego rogu.

3

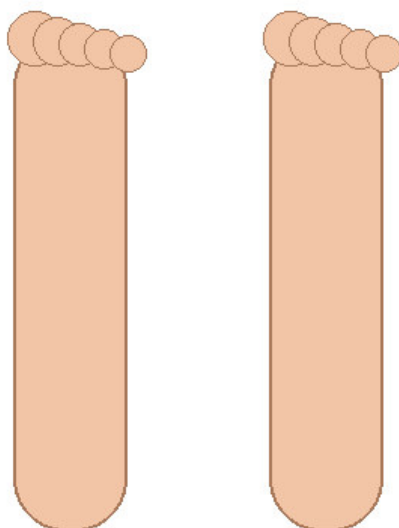
REAGUJ

Przy wydzielinie lub nasileniu bólu umów ocenę.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

BRUZDY, ROWKI, WGŁĘBIENIA I BIAŁE PLAMKI

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Obserwuj, czy zmiana przesuwa się ze wzrostem paznokcia.

2

ZAPISZ

Porównaj wszystkie paznokcie.

3

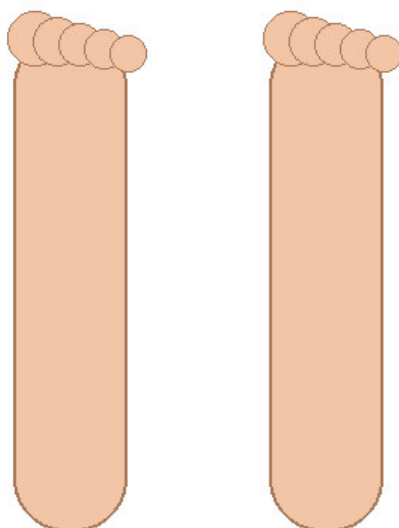
REAGUJ

Zapisz uraz, nacisk obuwia i czas pojawienia.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

CIEMNA SMUGA LUB KRWAWIENIE POD PAZNOKCIEM

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Zapisz początek i możliwy uraz.

2

ZAPISZ

Nie przebijaj ani nie usuwaj płytki.

3

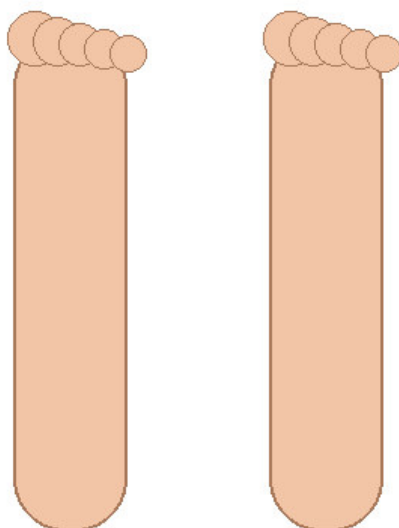
REAGUJ

Nową lub zmieniającą się smugę oceń dermatologicznie.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

ROZWARSTWIANIE, PĘKANIE I ODKLEJANIE PAZNOKCIA

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Chroń paznokcieć przed dalszym zaczepianiem.

2

ZAPISZ

Nie odrywaj przyczepionej części płytki.

3

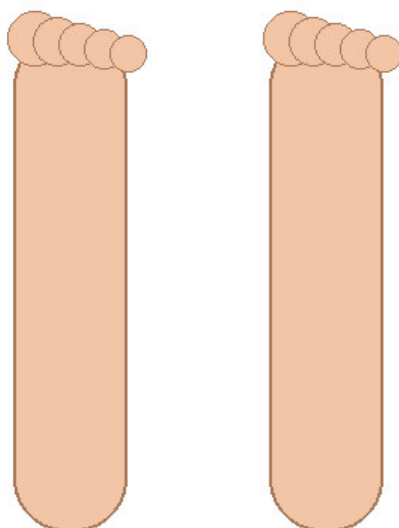
REAGUJ

Przy bólu, ranie lub wydzielinie skonsultuj zmianę.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

BÓL, ZACZERWIENIENIE LUB OBRZĘK WOKÓŁ PAZNOKCIA

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Sprawdź ciepło, wydzielinę i zasięg zaczerwienienia.

2

ZAPISZ

Unikaj ucisku obuwia.

3

REAGUJ

Szybkie pogorszenie lub gorączka wymaga pilnej oceny.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

BEZPIECZNA PIELEGNACJA PAZNOKCI KROK PO KROKU

Celem jest utrzymanie paznokci w czystości i ograniczenie urazów, a nie uzyskanie idealnego wyglądu.



KROK 01



Przygotuj miejsce i narzędzia

- Umyj ręce i osusz. Przygotuj czyste obcinaczki, pilnik, ręcznik i dobre światło.

KROK 02



Oceń przed przycięciem

- Obejrzyj paznokcie i skórę. Zwróć uwagę na kolor, grubość i ewentualne zmiany.

KROK 03



Obetnij prosto

- Tnij paznokieć prosto w poprzek. Nie zaokrąglaj rogów.

KROK 04



Wygładź ostry brzeg

- Delikatnie opiluj ostre krawędzie, aby nie zaczepiały o skarpety ani buty.

KROK 05



Sprawdź skórę po pielęgnacji

- Upewnij się, że skóra nie jest zraniona, zaczerwieniona ani spuchnięta.

KROK 06



Oczyść narzędzia

- Umyj narzędzia ciepłą wodą z mydłem, osusz i przechowuj w suchym miejscu.

DOBRE



Proste cięcie, niewielki brzeg, lekko zaokrąglone rogi.

NIEPRAWIDŁOWO



Zbyt krótkie cięcie i głębokie wycinanie po bokach.

PODSTAWOWE NARZĘDZIA



Obcinacz



Pilnik



Ręcznik



Lampa

CZEGO NIE ROBIĆ



- ✗ nie zrywaj paznokcia ręką
- ✗ nie wrywaj rozwarstwiających się warstw
- ✗ nie używaj żyłетки ani ostrych nożyczek
- ✗ nie wkładaj ostrych przedmiotów pod paznokieć
- ✗ nie wycinaj głęboko wałków paznokciowych

KIEDY POPROSIĆ O POMOC



- słaba widoczność
- nie możesz bezpiecznie sięgnąć do stóp
- drżące ręce
- paznokcie bardzo grube lub twarde
- paznokieć silnie wygięty
- częste krwawienie
- paznokieć wrastający
- zmniejszone czucie w stopach
- problemy z krążeniem
- cukrzyca

MINI LISTA KONTROLNA



- ☐ paznokcie przycięte prosto
- ☐ rogi nie wycięte głęboko
- ☐ ostre krawędzie wygładzone
- ☐ skóra nie jest zraniona
- ☐ narzędzia czyste i suche

“

Jeżeli musisz używać dużej siły albo nie widzisz dokładnie miejsca cięcia, bezpieczniej jest poprosić o pomoc.

KARTA OBSERWACJI PAZNOKCI

Zapisuj zmianę osobno dla każdego paznokcia.

1 DANE PODSTAWOWE

Data pierwszej obserwacji _____
 Kiedy została zauważona _____
 Możliwy rodzaj urazu lub nacisku _____
 Powód decyzji _____

2 KOD PAZNOKCIA

☐ L1 ☐ L2 ☐ L3 ☐ L4 ☐ L5 ☐ P1 ☐ P2 ☐ P3 ☐ P4 ☐ P5

L – lewa stopa. P – prawa stopa. 1 – duży palec. 5 – mały palec.

3 CZY ZMIANA JEST NOWA?

☐ Tak ☐ Nie

4 CZY WYSTĄPIŁ WCZEŚNIEJSZY URAZ?

☐ Tak ☐ Nie

5 OBSERWACJA PŁYTKI PAZNOKCIA

KOLOR ☐ przezroczysty/ naturalny ☐ żółtawy ☐ brunatny
☐ czerwony ☐ biały / mleczny ☐ inne: _____

GRUBOŚĆ ☐ prawidłowa ☐ cienka ☐ pogrubiała

POWIERZCHNIA ☐ gładka ☐ matowa ☐ szorstka ☐ żłobiona
☐ pofałdowana ☐ łuszcząca się ☐ inne: _____

KSZTAŁT ☐ prawidłowy ☐ zniekształcony ☐ wklęsły (tyłeczkowaty)
☐ wypukły

PRZYLEGANIE ☐ dobrze przylega ☐ odkleja się częściowo ☐ odkleja się całkowicie

BRZEG PAZNOKCIA ☐ gładki ☐ nierówny ☐ kruszący się ☐ wrastający
☐ inne: _____

6 OBSERWACJA SKÓRY WOKÓŁ PAZNOKCIA

Skóra przy lewym boku

☐ bez zmiany ☐ zaczerwieniona ☐ obrzęknięta
☐ bolesna ☐ z raną ☐ z wydzieliną

Skóra przy prawym boku

☐ bez zmiany ☐ zaczerwieniona ☐ obrzęknięta
☐ bolesna ☐ z raną ☐ z wydzieliną

Skóra przy podstawie paznokcia

☐ bez zmiany ☐ zaczerwieniona ☐ obrzęknięta
☐ bolesna ☐ z raną ☐ z wydzieliną

7 ODCZUCIA

Ból (0 = brak, 10 = najsilniejszy) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ból występuje
☐ tylko przy ucisku ☐ w spoczynku ☐ ciągły ☐ okresowy
 Inne odczucia (pieczenie, swędzenie, napięcie, pulsowanie, inne): _____

8 ZDJĘCIE PORÓWNAWCZE

Dołączono zdjęcie ☐ Tak ☐ Nie Ujęcie z góry ☐ Tak ☐ Nie
 Wykonano w dobrym świetle ☐ Tak ☐ Nie Nazwa pliku / notatka _____

ZDJĘCIE POZATKOWE



ZDJĘCIE KONTROLNE 01



ZDJĘCIE KONTROLNE 02



9 PORÓWNIANIE Z DRUGĄ STOPĄ

Odpowiedni paznokieć na drugiej stopie (kod): _____
 Czy występują podobne zmiany? ☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie dotyczy
 Jeśli tak, opisz krótko: _____



10 OBSERWACJA W CZASIE

DATA KONTROLI 01:

Zmiana względem początku:
☐ Mniejsza ☐ Taka sama ☐ Większa
 Uwagi: _____

DATA KONTROLI 02:

Zmiana względem początku:
☐ Mniejsza ☐ Taka sama ☐ Większa
 Uwagi: _____

DATA KONTROLI 03:

Zmiana względem początku:
☐ Mniejsza ☐ Taka sama ☐ Większa
 Uwagi: _____

11 DECYZJA

☐ Kontynuuję obserwację
☐ Ograniczam ucisk obuwia
☐ Umawiam konsultację z podologiem, dermatologiem, lekarzem
☐ Poszukuję pilnej pomocy



12 Nie odkładaj konsultacji, gdy:

- nagły silny ból
- szybki obrzęk
- rana z wydzieliną
- duża zmiana koloru lub temperatury
- nie możesz obciążyć stopy

13 SKALA OCENY ZMIANY



Opisuj wygląd. Nie wpisuj nazwy choroby, jeżeli nie została rozpoznana przez specjalistę.

ODCZUCIA, KTÓRYCH NIE WIDAĆ

To, czego nie widać, również można dokładnie zaobserwować i opisać.

W tym module nauczysz się rozróżniać rodzaje odczuć, porównywać obie stopy i zapisywać, kiedy objaw się pojawia, jak długo trwa oraz co mu towarzyszy.



mrowienie



drętwienie



pieczenie



chłód



nietypowe
ciepło



skurcz



1



GDZIE?

Wskaż dokładne miejsce na stopie.

2



JAK?

Opisz odczucie własnymi słowami.

3



KIEDY?

Zapisz, kiedy objaw się pojawia.

4



JAK DŁUGO?

Sprawdź i zapisz, jak długo trwa.

5



CO JESZCZE?

Sprawdź kolor, temperaturę, obrzęk, ból i siłę.



Odczucie może mieć wiele przyczyn.

Jego dokładny opis pomaga specjalście ustalić, co należy sprawdzić.

MROWIENIE I UCZUCIE „IGIEŁ”

Zapisz miejsce, czas trwania i sytuację, w której pojawia się objaw.

Mrowienie i uczucie „igieł” to częste doznania, które mogą wynikać z podrażnienia nerwów, ucisku, zaburzeń krążenia, zmian metabolicznych lub chorób ogólnych. Dokładna obserwacja pomaga określić przyczynę.



PARESTEZJA

Nietypowe odczucie, takie jak mrowienie, klucie albo pieczenie, które może pojawić się bez bezpośredniego bodźca na skórze.

Jak może się to odczuwać?

- ✓ Igły
- ✓ Mrówki
- ✓ Delikatne klucie
- ✓ Wibracja
- ✓ Przebiegający prąd
- ✓ Uczucie pełzania po skórze

Typowe odczucia



Igły



Mrówki



Prąd



Wibracja



Pełzanie

SEKUNDY

MINUTY

GODZINY

STALE



KRÓTKIE MROWIENIE PO UCISKU

Przykład: po skrzyżowaniu nóg.

Działanie: rozprostuj się, poruszaj stopą, obserwuj czy ustępuje.



NAWRACAJĄCE MROWIENIE

Przykład: pojawia się w ciągu dnia, bez wyraźnej przyczyny.

Działanie: zanotuj częstotliwość, czas trwania i okoliczności.



MROWIENIE Z OSŁABIENIEM CZUCIA

Przykład: trudniej wyczuć dotyk, ciepło, zimno.

Działanie: skonsultuj się ze specjalistą.



Co warto zanotować

Dokładne miejsce (zaznacz powyżej):

Początek objawu: ☐ Nagły ☐ Stopniowy

Czas trwania jednego epizodu:

Częstotliwość:

Co poprzedza objaw? (np. ucisk, wysiłek, pozycja, stres, posiłek):

Objawy towarzyszące: (np. ból, drętwienie, osłabienie, bledność skóry):

Kiedy skonsultować się ze specjalistą?



- ✓ utrzymuje się dłużej niż kilka dni
- ✓ nawraca bez wyraźnej przyczyny
- ✓ towarzyszy mu ból, osłabienie lub drętwienie
- ✓ pogarsza się z czasem
- ✓ wpływa na chodzenie lub sen



Kiedy działać szybciej

- ✗ nagłe mrowienie z osłabieniem siły mięśni
- ✗ mrowienie obejmujące całą stopę nagle
- ✗ towarzysząca silna opuchlizna, zaczerwienienie i ból
- ✗ utrata czucia w palcach lub na dużym obszarze



Czego nie robić



nie testuj czucia igłą ani ostrym przedmiotem



nie używaj bardzo gorących ani bardzo zimnych przedmiotów



nie chodź boso, jeśli czucie jest osłabione



nie odstawiaj na własną rękę zaleconego leczenia



Najbardziej użyteczna informacja nie brzmi: ‘mrowi mnie stopa’, lecz: **gdzie, jak długo, jak często i z czym jeszcze.**

GDY STOPA CZUJE MNIEJ NIŻ WCZEŚNIEJ

Oslabione czucie może sprawić, że uraz, pęcherz lub wysoka temperatura pozostaną niezauważone.

CO OZNACZA OSŁABIONE CZUCIE?

Nerwy mogą wysyłać słabsze sygnały do stopy. Możesz odczuwać:

- ✓ „martwa stopa”
- ✓ „uczucie grubej skarpety”
- ✓ zmniejszone czucie dotyku
- trudność w odczuwaniu temperatury
- opóźnione lub słabsze reakcje na ból, ciepło i zimno



BRAK BÓLU nie zawsze oznacza, że skóra i tkanki są nieuszkodzone.



OSŁABIONE CZUCIE może sprawić, że użytkownik nie zauważy kamyka w butcie, pęcherza, otarcia albo oparzenia.

STOPA O PRAWDŁOWYM CZUCIU

wyczuwa ostrzeżenie



Stopa wyczuwa kamyczek w butcie i daje sygnał, aby się zatrzymać i usunąć problem.

STOPA Z OSŁABIONYM CZUCIEM

może nie zauważyć sygnału



Stopa może nie wyczuć kamyczka – ryzyko otarcia, pęcherza lub rany.

BEZPIECZNA CODZIENNA OCHRONA



- 1** Oglądaj obie stopy codziennie – całą powierzchnię.



- 2** Noś dobrze dopasowane, ochronne obuwie.



- 3** Sprawdzaj wnętrze buta przed założeniem.



- 4** Nie chodź boso – w domu i na zewnątrz.



- 5** Sprawdzaj temperaturę wody tokiem lub termometrem.



- 6** Obserwuj stopy codziennie i zapisuj zmiany.

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS SPRAWDZANIA CZUCIA



Nie używaj igły ani ostrego przedmiotu.



Nie używaj końcówek nożyczek ani innych metalowych narzędzi.



Nie sprawdzaj ciepła płomieniem ani zapalniczką.



Nie używaj gorących przedmiotów (kubek, łyżka itp.).



Nie testuj zimna lodem ani bardzo zimnymi przedmiotami.

“

Gdy czucie jest osłabione, oczy przejmują część pracy, którą wcześniej wykonywały nerwy.

”



BEZPIECZNY OPIS ZAMIAST DOMOWEGO TESTOWANIA

- „Czuję jakbym miał grubszą skarpety na stopie.”
- „Mam mrowienie lub uczucie drętwienia w stopach.”
- „Trudniej mi poczuć dotyk, temperaturę lub ból.”



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- ! Zmiana utrzymuje się lub powiększa.
- ! Oslabione czucie obejmuje nowe miejsca.
- ! Dotyczy jednej lub obu stóp.
- ! Pojawia się ból, pieczenie lub mrowienie.
- ! Trudność w odczuwaniu temperatury.



KIEDY POSZUKAĆ SZYBSZEJ POMOCY

- ✗ Pojawia się rana, pęcherz lub otarcie, których nie zauważyłeś wcześniej.
- ✗ Skóra robi się czerwona, ciepła, opuchnięta lub wydziela płyn.
- ✗ Pojawia się silny ból lub pieczenie.
- ✗ Trudność w poruszaniu palcami lub stopą.
- ✗ Nagle pogarsza się czucie w jednej stopie.



KARTA OBSERWACJI CZUCIA

Która stopa? ☐ P ☐ L ☐ obie
 Obszar / miejsce:
 Kiedy zaczęło się?
 Jak długo trwa?
 Czy czucie wraca w pełni? ☐ tak ☐ nie
 Czy pojawiła się rana / pęcherz? ☐ tak ☐ nie
 Czy występuje osłabienie? ☐ tak ☐ nie
 Czy sposób chodzenia się zmienił? ☐ tak ☐ nie
 Dodatkowe uwagi:

GDY STOPY PIEKĄ LUB „PALĄ”

Najpierw sprawdź, czy skóra jest naprawdę gorąca, czy odczucie ciepła pojawia się bez widocznej zmiany.

CZUJĘ PIECZENIE



Skóra wygląda normalnie, nie jest cieplejsza. To odczucie, nie widoczna zmiana.

SKÓRA JEST CIEPLEJSZA



Skóra jest cieplejsza w porównaniu z drugą stopą lub z innym miejscem na nodze. Może występować zaczerwienienie.



Porównaj temperaturę: dotknij obiema rękami lub użyj termometru bezdotykowego.

Jak możesz to opisać

- „Jakbym stał na gorącym piasku”
- „Stopy palą od środka”
- „Piecze jak ogień”
- „Gorąco, ale nic nie widać”
- „Pali najbardziej w nocy”



Co należy sprawdzić

- ✓ jedna czy obie stopy
- ✓ dokładne miejsce (lokalizacja)
- ✓ zaczerwienienie, obrzęk, wysypka
- ✓ łuszczenie się skóry lub pęknięcia
- ✓ związek z obuwem (nowe, ciasne)
- ✓ czy gorzej w nocy
- ✓ dyskomfort przy dotyku
- ✓ mrowienie lub drętwienie
- ✓ ranę, pęcherz lub otarcie
- ✓ czy stopa jest naprawdę cieplejsza

Możliwe grupy sytuacji

- podrażnienie skóry
- tarcie i nacisk
- przegrzanie w obuwu
- kontakt z drażniącym kosmetykiem
- problemy skórne (np. łuszczyca, egzema, grzybica)
- podrażnienie lub uszkodzenie nerwu
- inne przyczyny wymagające oceny (np. zaburzenia krążenia, metabolizmu lub leki)

Bezpieczne podstawowe działanie

- sprawdź i usuń możliwe źródło podrażnienia
- noś przewiewne, dobrze dopasowane obuwie
- chłód łagodzący: chłodna (nie zimna) okładzina przez 10–15 minut (nie na bezpośrednią skórę)
- nawilżaj skórę odpowiednim kremem
- unikaj chodzenia boso na gorących powierzchniach
- obserwuj przez 1–2 dni i notuj zmiany

Kiedy umówić konsultację



- ✓ pieczenie utrzymuje się > 1–2 tygodnie
- ✓ pojawia się lub narasta w nocy
- ✓ wraca lub nawraca często
- ✓ pojawia się mrowienie, drętwienie lub osłabienie
- ✓ masz cukrzycę lub choroby krążenia

Kiedy działać szybciej



- ✗ nagły, silny ból lub pieczenie
- ✗ zaczerwienienie, obrzęk lub ocieplenie narasta
- ✗ pojawia się rana, pęcherz lub ropa
- ✗ gorączka lub złe samopoczucie
- ✗ masz cukrzycę i objaw się nasila

Gdzie to odczuwasz?



Kiedy odczuwasz pieczenie najczęściej?



Przykład opisu — bądź precyzyjny

„Palą mnie stopy.”



„Odczuwam pieczenie w przedniej części obu stóp, szczególnie wieczorem i w nocy. Skóra wygląda normalnie.”



Pieczenie jest opisem odczucia. Nie oznacza automatycznie, że skóra ma podwyższoną temperaturę.

ZIMNE STOPY – ODCZUCIE CZY RZECZYWISTA RÓŻNICA TEMPERATURY?

Porównaj obie stopy i zwróć uwagę na kolor, czucie, ból oraz stan skóry.



KROK 01

Sprawdź warunki

Czy jest Ci zimno? Czy stopy były narażone na chłód lub wilgoć?



KROK 02

Porównaj obie stopy

Położ stopy obok siebie. Usiądź, rozluźnij się i odczekaj 2–3 minuty.



KROK 03

Sprawdź kolor

Zwróć uwagę na odcień skóry, zmiany lub przebarwienia.



KROK 04

Sprawdź czucie i ruch

Dotknij różnych miejsc. Sprawdź, czy możesz swobodnie poruszać palcami i stopą.



KROK 05

Oceń stan skóry

Sprawdź suchą skórę, pęknięcia, otarcia, pęcherze lub rany.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA

Możliwe zmiany koloru

blada
(bardzo jasna)

sinawa
(niebieskawa)

fioletowa

ciemniejsza
(nierównomierna)

CO MÓWIĄ OBSERWACJE?



OBIE STOPY CHŁODNE PO ZIMNIE

→ Osusz. Załóż luźne skarpety. Ogrzewaj stopniowo.



JEDNA STOPA STAŁE CHŁODNIEJSZA

→ Zapisz kolor, ból i czucie. Umów ocenę.



JEDNA STOPA NAGLE ZIMNA, BLADA LUB SINA

→ Poszukaj pilnej pomocy.

BEZPIECZNE, ŁAGODNE OGRZEWANIE



Osusz stopy i załóż luźne, suche skarpety.



Użyj dodatkowej warstwy (koc, ciepły materiał).



Pij coś ciepłego (np. woda, herbata).



Ogrzewaj powoli — daj stopom czas.

CZEGO NIE ROBIĆ



Nie chodzić w mokrych butach lub skarpetach.



Nie ogrzewać przy kaloryferze, grzejniku ani farelce.



Nie używać gorących termoforów ani butelek z wrzątkiem.



Stopę należy ogrzewać stopniowo.

Bezpośrednie źródło gorąca może spowodować oparzenie, szczególnie przy osłabionym czuciu.



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- Jedna stopa jest stale chłodniejsza.
- Często masz zimne stopy bez wyraźnej przyczyny.
- Towarzyszy temu drętwienie, mrowienie lub ból.
- Zmiany koloru lub utrzymujące się przebarwienia.
- Trudno gojące się rany lub pęknięcia.



KIEDY POSZUKAĆ PILNEJ POMOCY

Jedna stopa nagle stała się zimna, blada lub sina.

- Silny ból, drętwienie lub brak czucia.
- Niemożność poruszania stopą lub palcami.
- Stopa wygląda inaczej niż zwykle i szybko się pogarsza.



PRZYKŁAD NOTATKI

Dziś prawa stopa była chłodniejsza niż lewa, sinawa na palcach, czucie zmniejszone. Ból 3/10. Umówię ocenę.

GDY JEDNA STOPA JEST WYRAŹNIE CIEPLEJSZA

Sprawdź, czy ciepłu towarzyszą obrzęk, zmiana koloru, ból, rana albo osłabione czucie.

1. Obie stopy podobne



Temperatura zbliżona.

2. Jedna stopa cieplejsza



Jedna stopa wyraźnie cieplejsza w dotyku.

SYGNAŁY ALARMOWE



Obrzęk



Zaczerwienienie



Ból



Rana

CO MOŻE OZNACZAĆ CIEPŁO?



**1. OBIE STOPY
CIEPŁE PO WYSIŁKU**

To zwykle normalne.
Odpocznij i ochłódź stopy.



**2. MAŁY,
CIEPLEJSZY OBSZAR**

Obserwuj przez 24–48 h.
Jeśli się powiększa
lub nie ustępuje, umów ocenę.



**3. JEDNA STOPA
WYRAŹNIE CIEPLEJSZA**

Umów ocenę,
szczególnie jeśli utrzymuje się
ponad 24–48 h.



**4. CIEPŁO Z BÓLEM,
OBRZĘKIEM
I ZACZERWIENIENIEM**

Poszukaj pilnej pomocy.
Nie zwlekaj.

PORÓWNAJ I ZAPISZ

Cieplejsza stopa: ☐ Lewa ☐ Prawa ☐ Obie podobnie

Gdzie (obszar): _____

Obrzęk: ☐ nie ☐ tak – gdzie? _____

Zmiana koloru: ☐ nie ☐ tak – opisz: _____

Rana: ☐ nie ☐ tak – opisz: _____

Ból (0–10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jak długo to trwa?

☐ mniej niż 24 h

☐ 1–3 dni

☐ 4–7 dni

☐ ponad 7 dni

CO DALEJ?



**CIEPŁO PO AKTYWNOŚCI,
KTÓRE USTĘPUJE**
→ Obserwuj



**CIEPŁO
UTRZYMUJĄCE SIĘ**
→ Umów ocenę



CIEPŁO + BÓL + OBRZĘK
→ Działaj szybko



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- ✓ jedna stopa cieplejsza przez ponad 24–48 h
- ✓ ciepło powiększa się lub nie ustępuje
- ✓ towarzyszy obrzęk, zmiana koloru lub rana
- ✓ masz cukrzycę lub osłabione czucie



KIEDY POSZUKAĆ PILNEJ POMOCY

- ✗ ciepło z bólem, obrzękiem i zaczerwienieniem
- ✗ gorączka, dreszcze lub ogólne złe samopoczucie
- ✗ rana, która się powiększa lub sączy
- ✗ nagłe osłabienie czucia lub trudność w chodzeniu



Przy osłabionym czuciu poważna zmiana może być mało bolesna.
Porównuj wygląd i temperaturę obu stóp.

SWĘDZENIE STÓP – SPRAWDŹ SKÓRĘ, ZANIM JĄ PODRAPIESZ

Świąd może pojawić się przy suchości, podrażnieniu, wilgoci albo problemie skórny.

Między palcami
często wilgoć,
podrażnienie
i maceracja

Podeszwa
najczęściej
suchość
i łuszczenie

Pięta
suche, zgrubiałe
miejsca,
pęknięcia

Wierzch
może być suchy,
podrażniony
lub zaczerwieniony

Sucha
i łuszcząca się skóra

Wilgotna skóra
między palcami

Podrażniona skóra
po drapaniu

Co może być widoczne

- ✓ sucha skóra
- ✓ drobne łuski
- ✓ biaława wilgotna skóra między palcami
- ✓ pęknięcia
- ✓ zaczerwienienie albo ciemniejszy odcień
- ✓ małe pęcherzyki
- ✓ rozdrapania
- ✓ obrzęk

SUCHA, SWĘDZĄCA SKÓRA

Nawilżaj skórę codziennie odpowiednim kremem.

SWĘDZENIE PO NOWYM PRODUKCIE

Przerwij stosowanie i obserwuj skórę.

SWĘDZENIE MIĘDZY PALCAMI

Dokładnie osuszaj skórę i utrzymuj ją suchą.

Jak ograniczyć uszkodzenie skóry

Dokładnie osuszaj przestrzenie między palcami.

Zmieniaj skarpety codziennie lub gdy są wilgotne.

Nie drap skóry — to pogarsza podrażnienie.

Używaj osobnego ręcznika do stóp.

Kiedy skonsultować się z farmaceutą lub specjalistą

- gdy świąd utrzymuje się kilka dni mimo pielęgnacji
- gdy pojawiają się pęknięcia lub zmiany się rozszerzają
- gdy towarzyszy ból, pieczenie lub nieprzyjemny zapach
- gdy obserwujesz nawracające problemy skórne
- jeśli masz cukrzycę lub problemy z krążeniem

Kiedy działać szybciej

- ✗ świąd z silnym zaczerwienieniem i obrzękiem
- ✗ pojawia się ból, gorączka lub dreszcze
- ✗ skóra jest mokra, sączy się lub ma ropę
- ✗ zmiany szybko się rozprzestrzeniają
- ✗ trudności w chodzeniu lub nasilający się obrzęk

Przykład: Pani Anna zauważyła, że świąd między palcami nasila się wieczorem. Po dokładnym osuszaniu stóp i zmianie skarpet skóra stała się sucha i komfortowa.

Świąd jest objawem, nie diagnozą. Obejrzyj powierzchnię skóry i sprawdź, czy jest sucha, wilgotna, popękana albo zmieniona kolorystycznie.

SKURCZ STOPY – ZAPISZ CZAS, MIEJSCE I CZĘSTOTLIWOŚĆ

Pojedynczy krótki skurcz może być przejściowy, ale nawracające lub długie skurcze wymagają dokładniejszej oceny.



Skurcz to nagłe, mimowolne i często bolesne napięcie mięśnia.

Typowe miejsca napięcia w skurczu stopy

Palce

Zaciskanie, prostowanie lub zginanie palców.

Łuk

Napięcie w łuku podłużnym stopy.

Podeszwa

Napięcie w centralnej części podeszwy.



Skurcze mogą także dotyczyć kostki lub łydki.

Co zrobić podczas skurczu

(kroki w kolejności):



Oceń czas trwania skurczu



Rozważ konsultację



Co należy zanotować

- ✓ którą stopę
- ✓ dokładne miejsce skurczu
- ✓ godzinę wystąpienia
- ✓ czas trwania skurczu
- ✓ czy skurcz wystąpił podczas aktywności czy w spoczynku
- ✓ czy wystąpił w nocy
- ✓ czy wystąpił po długim staniu/siedzeniu
- ✓ czy wystąpił przy niskim spożyciu płynów
- ✓ czy wystąpił po zmianie leków
- ✓ czy towarzyszyło drętwienie, mrowienie lub obrzęk
- ✓ czy towarzyszyło osłabienie
- ✓ czy to samo miejsce ponownie



Prosta reakcja podczas typowego krótkiego skurczu

- Zatrzymaj czynność.
- Delikatnie rozciągnij mięsień.
- Poruszaj palcami.
- Wykonaj kilka głębokich oddechów.
- Nawodnij się.
- Zapisz czas i okoliczności.



Po ustąpieniu

- Sprawdź miejsce, czy nie jest wrażliwe lub obrzęknięte.
- Wykonaj lekkie ruch rozluźniające.
- Uzupełnij płyny.
- Zapisz wszystkie szczegóły.



Możliwe okoliczności do obserwacji bez diagnozowania

- odwodnienie
- duża aktywność lub zmęczenie
- długie stanie lub siedzenie
- zimno
- stres lub napięcie mięśniowe
- niedobór elektrolitów
- niektóre leki (np. moczopędne, statyny)
- zmiany hormonalne
- ciąża
- choroby przewlekłe (np. cukrzyca, choroby nerek)



Czego nie robić

- ✗ Nie ignoruj nawracających skurczów.
- ✗ Nie stosuj siły przy rozciąganiu.
- ✗ Nie masuj bolesnego miejsca zbyt mocno.
- ✗ Nie bagatelizuj innych towarzyszących objawów.



Kiedy umówić konsultację

- ! skurcze trwają ≥ 2 min
- ! skurcze powtarzają się kilka razy w tygodniu
- ! budzą w nocy lub utrudniają sen
- ! towarzyszą im drętwienie, osłabienie lub obrzęk
- ! masz chorobę przewlekłą (np. cukrzyca, choroby nerek)
- ! nie ma poprawy mimo nawodnienia i odpoczynku



Nie oceniaj skurczu wyłącznie na podstawie bólu.

Zapisz również czas trwania, częstotliwość, obrzęk, drętwienie i osłabienie.

Karta obserwacji skurczu

Data: _____ Godzina: _____

Miejsce: ☐ Palce ☐ Podeszwa ☐ Łuk
☐ Kostka ☐ Łydka ☐ Inne: _____

Czas trwania: _____ Ból (0–10): _____

Sytuacja (co robiłeś/aś): _____

Czy występuje drętwienie? ☐ tak ☐ nie

Czy występuje obrzęk? ☐ tak ☐ nie

Czy występuje osłabienie? ☐ tak ☐ nie

Co pomogło? _____



Kiedy działać szybciej

- ✗ skurcz trwa > 5 min
- ✗ silny ból, zaczerwienienie lub obrzęk
- ✗ drętwienie i osłabienie
- ✗ obrzęk, ciepło i zaczerwienienie łydki
- ✗ trudność w poruszaniu stopą lub utrata funkcji

GDY LEKKI DOTYK STAJE SIĘ NIEPRZYJEMNY

Zapisz, jaki bodziec wywołuje ból i czy skóra wygląda inaczej niż zwykle.



NADWRAŻLIWOŚĆ

sytuacja, w której bodziec jest odczuwany silniej niż wcześniej.



PRZECZULICA

zwiększona wrażliwość na dotyk, nacisk, temperaturę albo inne bodźce.



ALLODYNIA

ból wywołany bodźcem, który zwykle nie powinien boleć, na przykład lekkim dotknięciem skarpety lub pościeli.

01



Bodziec zwykle niebolesny

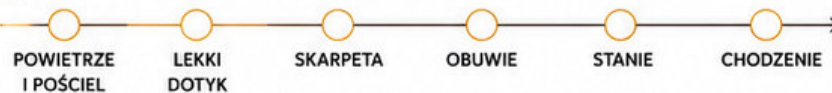
02



Nadmierna reakcja na dotyk



Zaznacz pierwszy poziom, który wywołuje nieprzyjemne odczucie lub ból.



1

Pierwszy krok — obejrzyj skórę

- ☐ otarcie
- ☐ pęcherz
- ☐ pęknięcie
- ☐ odcisk
- ☐ zrogowacenie
- ☐ rana
- ☐ wysypka
- ☐ zaczerwienienie albo inna zmiana odcienia
- ☐ obrzęk
- ☐ nietypowe ciepło
- ☐ zmiana paznokcia
- ☐ ślad po szwie skarpety lub brzegu obuwia

2

Drugi krok — określ bodziec

- ☐ lekki dotyk dłoni
- ☐ skarpeta
- ☐ pościel
- ☐ nacisk obuwia
- ☐ stanie
- ☐ chodzenie
- ☐ ciepła woda
- ☐ chłodna powierzchnia
- ☐ ruch palców
- ☐ ból pojawia się bez dotyku

3

Trzeci krok — opisz odczucie

- ☐ pieczenie
- ☐ klucie
- ☐ przeszywanie
- ☐ uczucie prądu
- ☐ szczypanie
- ☐ tępy ból
- ☐ ostry ból
- ☐ pulsowanie
- ☐ inne _____

4

Czwarty krok — określ granice obszaru

- ☐ jeden punkt
- ☐ jeden palec
- ☐ kilka palców
- ☐ przodostopie
- ☐ pięta
- ☐ podeszwa
- ☐ wierzch stopy
- ☐ okolica kostki
- ☐ cała stopa

Czy obszar się powiększa?
☐ Tak ☐ Nie ☐ Trudno ocenić

5

Piąty krok — porównaj obie strony

- ☐ Czy ten sam dotyk jest odczuwany inaczej na drugiej stopie?
- ☐ Czy jedna stopa jest cieplejsza?
- ☐ Czy występuje różnica koloru?
- ☐ Czy jedna strona jest bardziej obrzęknięta?
- ☐ Czy po stronie nadwrażliwej występuje również drętwienie?

Ważne rozróżnienie



NADWRAŻLIWOŚĆ POWIERZCHNIOWA

dotyk skóry, skarpety albo pościeli wywołuje ból lub pieczenie.



BÓL PRZY OBCIĄŻANIU

dyskomfort pojawia się głównie podczas stania lub chodzenia.



TKLIWOŚĆ PO URAZIE

boli konkretne miejsce, które zostało uderzone, otarte albo przecięzione.



Te odczucia mogą się nakładać, ale należy opisać je osobno.



Bezpieczne działanie

- usuń widoczny ucisk obuwia lub skarpety
- obejrzyj skórę w dobrym świetle
- chroń stopę przed dalszym tarciem
- noś miękką, nieuciskającą skarpetę, jeżeli jej kontakt jest tolerowany
- wyberz obuwie z odpowiednią przestrzenią dla palców
- zapisz rodzaj bodźca i nasilenie reakcji
- nie wykonuj intensywnego masażu, jeżeli dotyk zwiększa ból
- nie przykładaj skrajnego zimna ani gorąca
- nie sprawdzaj wrażliwości ostrymi przedmiotami



Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- gdy nadwrażliwość utrzymuje się
- regularnie powraca
- obejmuje coraz większy obszar
- zakłóca sen
- uniemożliwia noszenie normalnego obuwia
- występuje razem z pieczeniem, mrowieniem lub drętwieniem
- skóra wygląda normalnie, ale nawet lekki dotyk wywołuje silny ból
- użytkownik zauważa osłabienie stopy
- objaw rozpoczął się po urazie albo zabiegu
- użytkownik ma cukrzycę



Kiedy poszukać szybszej pomocy?

- gdy silna nadwrażliwość pojawia się nagle
- stopa jest jednocześnie gorąca, obrzęknięta lub wyraźnie zmienia kolor
- występuje szybko rozszerzające się zaczerwienienie
- pojawia się rana, ropa albo gorączka
- użytkownik nie może stanąć na stopie
- objaw wystąpił po poważnym urazie
- stopa nagle staje się zimna, biała albo sina



Karta szybkiego zapisu

Bodziec wywołujący ból: _____

Dokładne miejsce: _____

Nasilenie (0–10): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czy skóra wygląda inaczej niż zwykle? ☐ Tak ☐ Nie

Czy występuje obrzęk? ☐ Tak ☐ Nie

Czy występuje mrowienie lub drętwienie? ☐ Tak ☐ Nie

Czy objaw zakłóca sen? ☐ Tak ☐ Nie

Mapa stóp — zaznacz obszar nadwrażliwy

Zaznacz (kolor/oznaczenie), gdzie odczuwasz nadwrażliwość lub ból.

- pieczenie
- klucie
- drętwienie
- tępy ból
- inny



Lewa stopa (wierzch)



Prawa stopa (wierzch)



Lewa stopa (podeszwa)



Prawa stopa (podeszwa)

CO ZROBIĆ, GDY STOPA CZUJE INACZEJ?

Przejdź przez pięć pytań i wybierz bezpieczny następny krok.

ZAUWAŻYŁEM NIETYPOWE ODCZUCIE W STOPIE



mrowienie



drętwienie



pieczenie



zimno



ciepło



świąd



skurcz



nadwrażliwość

1 PYTANIE 01 —
CZY OBJAW POJAWIŁ SIĘ
PO POWAŻNYM URAZIE?

NIE

Przejdź do
pytania 02.

TAK



Sprawdź, czy możesz poruszać stopą i bezpiecznie na niej stanąć. Jeżeli występuje deformacja, silny ból, duży obrzęk, utrata czucia lub niemożność obciążenia — **wybierz poziom czerwony.**

2 PYTANIE 02 —
CZY STOPA NAGLE ZMIENIŁA
KOLOR LUB TEMPERATURĘ?

NIE

Przejdź do
pytania 03.

TAK



Szczególnie alarmujące kombinacje:

- stopa zimna i biała
- stopa zimna i sina
- stopa gorąca, obrzęknięta i bolesna
- szybko rozszerzające się zaczerwienienie

Wybierz poziom czerwony.

3 PYTANIE 03 —
CZY WYSTĘPUJE RANA,
PĘCHERZ LUB USZKODZENIE
SKÓRY?

NIE

Przejdź do
pytania 04.



TAK

Sprawdź:

- czy rana się powiększa?
- czy występuje wydzielina?
- czy skóra jest gorąca?
- czy zaczerwienienie się rozszerza?
- czy pojawiła się gorączka?

Jeżeli tak — **poziom czerwony.**

Jeżeli zmiana jest niewielka, ale nie poprawia się — **poziom żółty.**

4 PYTANIE 04 —
CZY ODCZUCIE UTRZYMUJE SIĘ,
POWRACA LUB SIĘ NASILA?

NIE

Przejdź do
pytania 05.

TAK



Zaznacz miejsce
odczucia na schemacie.



Przykłady:

- mrowienie kilka razy w tygodniu
- drętwienie trwające coraz dłużej
- pieczenie zakłócające sen
- jedna stopa stale chłodniejsza
- skurcze regularnie wybudzające w nocy
- nadwrażliwość obejmująca większy obszar

Wybierz poziom żółty.

5 PYTANIE 05 —
CZY OBJAW BYŁ KRÓTKI,
MIAŁ JASNY BODZIEC
I CAŁKOWICIE USTĄPIŁ?

Przykłady:

- krótkie mrowienie po siedzeniu w jednej pozycji
- obustronne zimno po przebywaniu na chłodzie
- krótki skurcz po dużym wysiłku
- chwilowy ucisk po zbyt ciasnym butcie

TAK



Wybierz poziom zielony.

Zapisz sytuację i sprawdź,
czy problem nie powraca.

**NIE LUB
TRUDNO OCENIĆ**



**Wybierz
poziom żółty.**



**POZIOM ZIELONY —
OBSERWUJ**

- ✓ usuń możliwy ucisk
- ✓ obejrzyj skórę
- ✓ zapisz objaw
- ✓ sprawdź ponownie
- ✓ obserwuj, czy całkowicie ustępuje



**POZIOM ŻÓŁTY —
UMÓW KONSULTACJĘ**

- zapisuj lokalizację i czas trwania
- zaznacz objaw na mapie stopy
- przygotuj listę objawów towarzyszących
- zabierz zdjęcia widocznych zmian
- umów ocenę z odpowiednim specjalistą



**POZIOM CZERWONY —
POSZUKAJ PILNEJ POMOCY**

- nie obciążaj stopy, jeżeli chodzenie jest niemożliwe albo nasila silny ból
- nie stosuj skrajnej temperatury
- nie czekaj na samoistną poprawę przy nagłej zmianie koloru, temperatury, ruchu lub czucia
- skontaktuj się z odpowiednią pilną pomocą medyczną



SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ

Przy cukrzycy, neuropatii, zaburzeniach krążenia albo obniżonej odporności próg konsultacji powinien być niższy.

**Schemat określa pilność reakcji.
Nie określa przyczyny objawu.**

ZLOKALIZUJ BÓL

Miejsce bólu jest początkiem obserwacji – nie końcową diagnozą.

W tym module nauczysz się wskazywać dokładny obszar bólu, rozróżniać jego charakter oraz zapisywać, kiedy pojawia się podczas dnia, chodzenia, odpoczynku i ruchu.



WIDOK Z GÓRY

WIDOK OD DOŁU

WIDOK PRZYŚRODKOWY

WIDOK BOCZNY



Ten sam obszar może boleć z wielu powodów. Dokładny opis pomaga wybrać właściwą ocenę.

OPISZ BÓL TAK, ABY MOŻNA BYŁO GO ZROZUMIEĆ

Zamiast zgadywać nazwę problemu, opisz miejsce, charakter, czas i wpływ na ruch.



SKRÓT: **M-J-N-K-R-O**



Nazwa podejrzewanej choroby może być błędna. Dokładny opis bólu pozostaje użyteczny niezależnie od jego przyczyny.

GDZIE JEST BÓL? POKAŻ NA STOPIE

PUNKT
(mały, dokładny)

OBSZAR
(szerszy obszar)

LINIA PROMIENIOWANIA
(rozchodzenie się)



PODESZWA

GRZBIET

BOK WEWNĘTRZNY

BOK ZEWNĘTRZNY

KIEDY W CIĄGU DNIA?



01 — MIEJSCE

Nie pisz tylko: „Boli mnie stopa.”

- która stopa?
- która strona?
- jak duży obszar?
- czy możesz wskazać miejsce jednym palcem?
- czy ból przesuwają się albo promieniuje?

Przykład zdania:

Ból znajduje się pod prawą piętą, bliżej jej wewnętrznego brzegu.

02 — JAKI RODZAJ

Wybierz te określenia, które pasują:

- | | |
|-----------|---------------------|
| tępy | uciskający |
| ostry | przeszywający |
| kłujący | jak prąd |
| palący | jak siniak |
| pulsujący | jak kamyk pod stopą |
| ciągnący | jak napięta taśma |

Jeśli żadne nie pasuje, porównaj własnymi słowami.

03 — NASILENIE

Oceń ból w skali od 0 do 10.



Ból w spoczynku: _____ / 10

Ból podczas najbardziej bolesnej czynności: _____ / 10

Liczba porównuje Twój własny ból w czasie, a nie z innymi osobami.

04 — KIEDY

Zaznacz, kiedy zwykle pojawia się ból:

- | | |
|---|---|
| ☐ przy pierwszych krokach rano | ☐ podczas schodzenia po schodach |
| ☐ po odpoczynku | ☐ w obuwiu |
| ☐ podczas chodzenia | ☐ bez obuwia |
| ☐ po długim chodzeniu | ☐ w spoczynku |
| ☐ podczas biegu | ☐ wieczorem |
| ☐ podczas stania | ☐ w nocy |
| ☐ podczas wchodzenia po schodach | ☐ stale |

Jak długo trwa pojedynczy epizod: _____

05 — RUCH I REAKCJA

Co zwiększa ból

- ☐ zgięcie palców
- ☐ uniesienie palców
- ☐ stanie na palcach
- ☐ stanie na pięcie
- ☐ skręcenie stopy
- ☐ nacisk konkretnego miejsca
- ☐ długi krok
- ☐ chodzenie po twardej powierzchni
- ☐ ciasne obuwie
- ☐ chodzenie boso

Co zmniejsza ból

- ☐ odpoczynek
- ☐ zmiana obuwia
- ☐ ograniczenie nacisku
- ☐ uniesienie stopy
- ☐ krótki łagodny ruch
- ☐ nic zauważalnego

06 — OBJAWY TOWARZYSZĄCE

Zaznacz wszystkie, które występują:

- ☐ obrzęk
- ☐ zasinienie
- ☐ zaczerwienienie lub inna zmiana koloru
- ☐ nietypowe ciepło
- ☐ chłód
- ☐ rana
- ☐ zgrubienie
- ☐ mrowienie
- ☐ drętwienie
- ☐ osłabienie
- ☐ sztywność
- ☐ uczucie niestabilności
- ☐ trzask lub pęknięcie podczas urazu
- ☐ brak innych objawów

PRZYKŁADY: JAK RÓŻNI SIĘ ZAPIS?

ZAPIS MAŁO UŻYTECZNY

- 1 Chyba mam ostrogę. →
- 2 Mam problem z nerwem. →
- 3 To na pewno skręcenie. →

ZAPIS UŻYTECZNY

Od tygodnia czuję kłujący ból pod lewą piętą. Jest najsilniejszy przy pierwszych krokach rano, zmniejsza się po kilku minutach i wraca po długim staniu.

Od 2 tygodni mam palący ból między trzecim i czwartym palcem lewej stopy. Nasila się w wąskich butach i czasem towarzyszy mu mrowienie.

Wczoraj skręciłem prawą kostkę na nierównej nawierzchni. Stopa jest opuchnięta i zasiniona po zewnętrznej stronie, ból 7/10 przy staniu i chodzeniu.



KARTA GOTOWEGO ZDANIA

Ból znajduje się _____.

Odczuwam go jako _____.

W spoczynku ma nasilenie _____ / 10, a podczas _____ wynosi _____ / 10.

Pojawia się najczęściej _____.

Nasila go _____.

Towarzyszy mu _____.



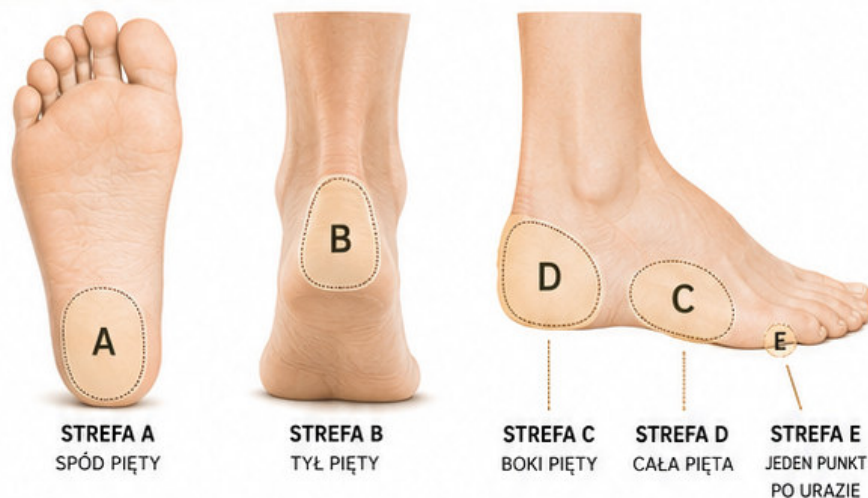
KIEDY BÓL WYMAGA SZYBSZEJ OCENY?

- po silnym urazie
- gdy stopa lub palec wygląda na zdeformowany
- gdy użytkownik nie może obciążyć stopy
- gdy występuje duży albo szybko narastający obrzęk
- gdy pojawia się utrata czucia lub ruchu
- gdy stopa nagle zmienia kolor lub temperaturę
- gdy ból występuje razem z gorączką, raną albo rozszerzającym się zaczerwienieniem
- gdy ból jest nagły, bardzo silny i inny niż wcześniejsze dolegliwości.

BÓL PIĘTY – ZAZNACZ DOKŁADNĄ STRONĘ

Sprawdź, czy ból znajduje się pod piętą, z tyłu, po bokach czy w jednym punkcie.

MAPA LOKALIZACJI BÓLU



A STREFA A — SPÓD PIĘTY

Ból pod piętą.

B STREFA B — TYŁ PIĘTY

Ból z tyłu pięty, przy ścięgnie Achillesa.

C STREFA C — BOKI PIĘTY

Ból po wewnętrznej lub zewnętrznej stronie.

D STREFA D — CAŁA PIĘTA

Ból obejmuje całą piętę.

E STREFA E — JEDEN PUNKT PO URAZIE

Ból w konkretnym punkcie po urazie.

JAK ZMIENIA SIĘ BÓL W TRAKCIE DNIA?



WZORCZEC OBSERWACYJNY 01 BÓL PRZY PIERWSZYCH KROKACH

- ból pod piętą jest najsilniejszy po przebudzeniu lub po długim siedzeniu.
- po kilku minutach chodzenia zwykle się zmniejsza.
- może wrócić po długim staniu, chodzeniu lub bieganiu.

WAŻNE

Taki wzorec bywa spotykany przy bólu rozciągniętej podeszwy, ale nie potwierdza samodzielnie diagnozy.

WZORCZEC OBSERWACYJNY 02 BÓL Z TYŁU PIĘTY

- czy tył buta (zapiętek) uciska to miejsce?
- czy ból pojawia się podczas stania na palcach?
- czy występuje sztywność łydki?
- czy jest obrzęk lub zgrubienie powyżej pięty?
- czy dolegliwość zaczęła się po zwiększeniu aktywności?

WZORCZEC OBSERWACYJNY 03 NAGŁY BÓL PO URAZIE

- słyszysz trzask?
- nagle uczucie „uderzenia” z tyłu nogi?
- szybki obrzęk?
- zasinienie?
- niemożność normalnego chodzenia?
- niemożność stania na palcach?
- wyraźna deformacja?

Kiedy skonsultować się ze specjalistą?

- ból utrzymuje się lub nawraca.
- ogranicza zwykle chodzenie na co dzień.
- nasila się mimo zmniejszenia obciążenia.
- występuje rano przez kilka dni.
- pojawia się obrzęk lub sztywność.
- zmienia się sposób chodzenia.
- występuje także w spoczynku lub w nocy.
- użytkownik ma cukrzycę lub zmniejszoną czucie.

Kiedy działać szybciej?

- po poważnym urazie.
- słyszysz trzask lub „pęknięcie”.
- niemożność chodzenia.
- pięta lub kostka wygląda zdeformowana.
- obrzęk lub zasinienie szybko narastają.
- stopa jest gorąca, wyraźnie zaczerwieniona i bolesna.
- obecna rana lub gorączka.



TRZASK + OBRZĘK
+ TRUDNOŚĆ CHODZENIA
→ SZYBKA OCENA

CO NALEŻY SPRAWDZIĆ

- ☐ czy ból pojawił się nagle czy stopniowo?
- ☐ po skoku, biegu albo upadku?
- ☐ czy użytkownik usłyszał trzask lub poczuł nagle „uderzenie” z tyłu pięty?
- ☐ czy pojawił się obrzęk? zasinienie?
- ☐ pięta jest gorąca albo zaczerwieniona?
- ☐ pęcherz lub otarcie?
- ☐ czy ból jest największy przy pierwszych krokach po odpoczynku?
- ☐ czy zmniejsza się po krótkim rozchodzeniu?
- ☐ czy wraca po długim staniu lub chodzeniu?
- ☐ czy boli podczas stania na palcach?
- ☐ czy ból występuje w jednym konkretnym buciku?
- ☐ czy zmiana podłoża wpływa na objaw?



BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE



ogranicz czynność nasilającą ból.



odpocznij.



unieś stopę, jeśli jest obrzęk.



wybierz wygodne obuwie z miękką podeszwą i odpowiednim podparciem.



unikaj długiego chodzenia boso po twardej powierzchni.



można zastosować chłodny okład przez materiał przez krótki czas, jeśli czucie jest prawidłowe.



nie przykładaj lodu bezpośrednio do skóry.



nie wykonuj agresywnego rozciągania świeżo urazowej pięty.



nie kontynuuj biegania przez silny ból.

Karta zapisu

Lokalizacja bólu:

- ☐ pod piętą ☐ z tyłu pięty ☐ wewnętrzny bok
☐ zewnętrzny bok ☐ cała pięta

Najgorszy moment:

- ☐ pierwsze kroki rano ☐ po długim staniu
☐ po odpoczynku ☐ podczas biegu
☐ podczas chodzenia ☐ w spoczynku

Nasilenie bólu (0–10):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czy był uraz? ☐ tak ☐ nie

Czy możesz stanąć na palcach? ☐ tak ☐ nie

Czy występuje obrzęk? ☐ tak ☐ nie



Ból pod piętą przy pierwszych krokach jest ważnym wzorcem, ale nie jest samodzielną diagnozą.

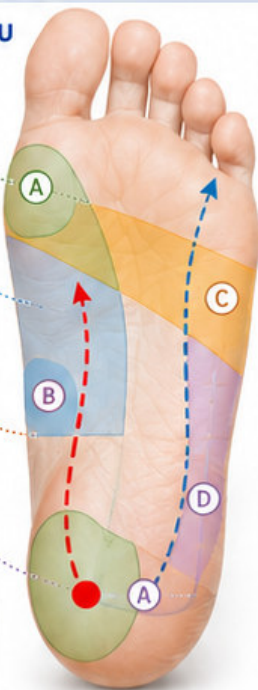
BÓL ŁUKU STOPY – SPRAWDŹ, GDZIE ZACZYNA SIĘ I DOKĄD PROWADZI

Ból łuku może być miejscowy albo łączyć się z bólem pięty, przedniej części stopy lub wewnętrzznego brzegu.

ZLOKALIZUJ BÓL — 4 STREFY ŁUKU

- A ŁUK PRZY PIĘCIE**
obszar łuku najbliższy pięty.
- B ŚRODEK ŁUKU**
środkowa część łuku stopy.
- C ŁUK PRZY PRZODOSTOPIU**
część łuku bliżej podstawy palców.
- D WEWNĘTRZNY BOK STOPY**
wewnętrzny brzeg łuku, od pięty do przodostopia.

--> kierunek 1: od pięty do środka łuku
--> kierunek 2: od środka łuku do podstawy palucha



ŁUK STOPY — wewnętrzna, uniesiona część podeszwy biegnąca między piętą a przednią częścią stopy. Naturalna wysokość łuku różni się między osobami. Niski albo wysoki łuk nie musi sam w sobie oznaczać problemu.



CO NALEŻY SPRAWDZIĆ

- ☐ Czy ból pojawia się przy pierwszych krokach po przebudzeniu?
- ☐ Czy zmniejsza się po krótkim poruszeniu się?
- ☐ Czy wraca po dłuższym staniu lub chodzeniu?
- ☐ Czy ból zaczął się po zwiększeniu liczby kroków, bieganiu lub ćwiczeniach?
- ☐ Czy zmieniło się obuwie?
- ☐ Czy podeszwa buta jest bardzo cienka?
- ☐ Czy ból nasila się podczas chodzenia boso po twardej podłodze?
- ☐ Czy występuje jeden bardzo bolesny punkt?
- ☐ Czy jest obrzęk?
- ☐ Czy występuje zasinienie?
- ☐ Czy występuje ocieplenie lub zaczerwienienie?
- ☐ Czy występuje mrowienie lub drętwienie?
- ☐ Czy łuk wygląda inaczej niż zwykle?
- ☐ Czy podczas urazu usłyszałeś trzask lub pęknięcie?

WZORCE OBSERWACJI

1 BÓL ŁĄCZĄCY ŁUK Z PIĘTĄ



- Silniejszy po odpoczynku lub rano.
- Uczucie ciągnięcia lub klucia w łuku.
- Nasilany długim staniem lub chodzeniem.
- Poprawa po odpoczynku.

! Taki wzorec może występować przy przeciążeniu powięzi podeszwowej, ale wymaga pełnego obrazu.

2 BÓL PO ZMIANIE AKTYWNOŚCI



- Przykłady:
- nagły wzrost liczby kroków
 - rozpoczęcie biegania
 - długi marsz
 - ćwiczenia na twardym podłożu
 - zmiana butów sportowych
 - długa praca na stojąco

- Zadaj sobie pytania:
- Co się zmieniło?
 - O ile wzrosło obciążenie?
 - Po ilu minutach / kilometrach pojawił się ból?
 - Czy utrzymuje się następnego dnia?

3 NAGŁY PUNKTOWY BÓL



Wymaga szczególnej uwagi:

- ból po skoku lub skręceniu
- zasinienie na podeszwie
- wyraźny obrzęk
- trudność w stawianiu stopy
- zmiana kształtu łuku
- jeden ogniskowy punkt bólu nasilający się przy każdym kroku

BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE



Zmniejsz aktywność powodującą ból.



Wybierz stabilne, wygodne obuwie.



Unikaj długiego chodzenia boso po twardych powierzchniach, jeśli nasila objawy.



Unieś stopę, jeśli występuje obrzęk.



Obserwuj, czy odpoczynek przynosi poprawę.

- ✗ Nie wykonuj silnego rolowania przez bardzo bolesny punkt.
- ✗ Nie uciskaj łuku agresywnie twardym przedmiotem.
- ✗ Nie rozpocznij intensywnego rozciągania po świeżym urazie.
- ✗ Nie wybieraj wkładki tylko na podstawie zdjęcia stopy bez sprawdzenia dopasowania.



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ?

- 1 Ból utrzymuje się.
- 1 Ból regularnie powraca.
- 1 Ból ogranicza chodzenie.
- 1 Ból powoduje utykanie.
- 1 Ból pojawia się rano lub po odpoczynku przez wiele dni.
- 1 Zmiana obuwia i zmniejszenie obciążenia nie przyniosła poprawy.
- 1 Ból połączony z drętwieniem lub mrowieniem.
- 1 Łuk wygląda inaczej niż zwykle.
- 1 Cukrzyca lub zmniejszona czucie w stopach.



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ?

- ✗ Ból rozpoczął się po znaczącym urazie.
- ✗ Zasinienie pod stopą.
- ✗ Nie możesz zrobić kilku kroków.
- ✗ Stopa wyraźnie zniekształcona.
- ✗ Szybko narastający obrzęk.
- ✗ Stopa staje się zimna, biała lub niebieska.
- ✗ Rana, gorączka lub szerzące się zaczerwienienie.

KARTA OBSERWACJI BÓLU ŁUKU

Strefa bólu: ☐ A — przy pięcie ☐ B — środek łuku
☐ C — przy przedniej części stopy
☐ D — wewnętrzny bok

Ból jest: ☐ Punktowy ☐ Rozlany ☐ Ciągły
☐ Klujący ☐ Palący

Najsilniejszy: ☐ Rano ☐ Po odpoczynku
☐ Podczas stania ☐ Podczas chodzenia
☐ Po aktywności ☐ W spoczynku

Czy zmieniła się aktywność: ☐ Tak ☐ Nie
Czy występuje obrzęk: ☐ Tak ☐ Nie

JAK MOŻE WYGLĄDĄĆ BÓL W ŁUKU?

BÓL PUNKTOWY



jeden punktowy ból w łuku.

BÓL WZDŁUŻ ŁUKU



ból wzdłuż łuku stopy.

BÓL ŁĄCZĄCY SIĘ Z PIĘTĄ



ból biegnie od pięty do łuku.



Nie oceniaj bólu łuku wyłącznie na podstawie wysokości sklepienia. Ważniejsze są zmiana w czasie, obciążenie i objawy towarzyszące.

BÓL PRZODOSTOPIA – CZY CZUJESZ NACISK, PIECZENIE CZY „KAMYK”?

Zaznacz, czy ból znajduje się pod jednym palcem, między palcami czy na całej szerokości stopy.



PRZODOSTOPIE –

przednia część podeszwy znajdująca się za palcami. Podczas chodzenia przenosi znaczną część nacisku, zwłaszcza przy odbijaniu stopy od podłoża.



JAK UŻYTKOWNIK MOŻE OPISYWAĆ BÓL

- jak chodzenie po kamyku
- jak mały guzek pod stopą
- pieczenie
- klucie
- ostry ból przy odbiciu
- tępy ból po długim staniu
- mrowienie promieniujące do palców
- ból przy chodzeniu boso po twardej powierzchni



- A** pod dużym palcem
- B** środek przodostopia
- C** zewnętrzna część
- D** między palcami
- E** cała szerokość

WĄSKI PRZÓD



SZEROKI PRZÓD



CO NALEŻY SPRAWDZIĆ

- ☐ czy ból nasila się podczas stania lub chodzenia?
- ☐ czy ból zmniejsza się w spoczynku?
- ☐ czy ból pojawia się w ciasnym obuwu?
- ☐ czy podeszwa w obuwu jest cienka i twarda?
- ☐ czy występuje zrogowacenie lub odcisk?
- ☐ czy występuje pęcherz lub zmiana podobna do brodawki?

- ☐ czy palce są ściśnięte?
- ☐ czy ból promieniuje między palcami?
- ☐ czy występuje mrowienie lub drętwienie?
- ☐ czy ból jest dokładnie pod dużym palcem?
- ☐ czy niedawno wzrosła aktywność (chodzenie, bieganie, skoki)?
- ☐ czy doszło do skoku, biegu lub uderzenia?

- ☐ czy występuje obrzęk lub siniak?
- ☐ czy ból pojawia się tylko podczas odbicia stopy od podłoża?
- ☐ czy ból występuje po dłuższym staniu?
- ☐ czy ból poprawia się po zmianie obuwia?
- ☐ czy występują choroby przewlekłe (np. cukrzyca) lub zaburzenia czucia?

1 ROZLANY BÓL POD PRZODOSTOPIEM



Gorszy po długim staniu, bieganiu, w cienkim obuwu, na twardych powierzchniach oraz przy większym nacisku na przodostopie.



Działanie obserwacyjne:

Sprawdź obuwie, obejrzyj zrogowacenia i zanotuj, czy ból dotyczy całej szerokości, czy jednego punktu.

2 UCZUCIE KAMYKA I PIECZENIE MIĘDZY PALCAMI



Może pojawiać się między 3. a 4. palcem, z bólem promieniującym do palców, mrowieniem lub drętwieniem, w ciasnym obuwu.



Taki opis może występować przy podrażnieniu nerwu między palcami, ale nie potwierdza rozpoznania.

3 PUNKTOWY BÓL PO ZWIĘKSZENIU OBCIĄŻENIA



Zapytaj, czy ból jest bardzo dokładny, czy nasila się przy każdym kroku, czy pojawia się obrzęk, czy poprzedzał go bieg, skoki lub długi marsz, oraz czy jest możliwe normalne obciążenie stopy.



Działanie obserwacyjne:

Zlokalizuj dokładny punkt i sprawdź czynniki obciążające oraz obuwie.



BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE



Ogranicz aktywność, która nasila ból.



Wybieraj obuwie z szerokim przodem.



Unikaj obuwia mocno ściskającego palce.



Wybieraj miękką, amortyzowaną podeszwę.



Sprawdź wnętrze obuwia pod kątem nierówności.



Unikaj długiego chodzenia boso po twardych powierzchniach.



Nie wycinaj zrogowaceń.



Nie dodawaj losowych wkładek punktowych bez sprawdzenia, czy nie zwiększają nacisku.



Nie wykonuj silnego masażu bardzo bolesnego punktu po urazie.



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ?

- ból utrzymuje się lub nawraca
- uczucie kamyka mimo braku obiektu w obuwu
- pieczenie, klucie lub drętwienie
- ból ogranicza chodzenie lub aktywność
- bolesne zrogowacenie lub odcisk
- palce zmieniają ustawienie
- cukrzyca lub zmniejszone czucie
- brak poprawy po zmianie obuwia i ograniczeniu obciążenia



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ?

- silny uraz stopy
- duży obrzęk lub siniak
- niemożność chodzenia
- deformacja stopy lub palca
- gorące, zaczerwienione, obrzęknięte miejsce
- rana w bolesnym miejscu



KARTA ZAPISU

Strefa:

- A** pod dużym palcem
- B** środek
- C** zewnętrzna część
- D** między palcami
- E** cała szerokość

Odczucie: ☐ kamyk ☐ pieczenie ☐ klucie ☐ tępy ból
☐ mrowienie ☐ drętwienie

Najgorzej:



☐ w ciasnym obuwu



☐ podczas chodzenia



☐ podczas biegu



☐ boso na twardym podłożu



☐ w spoczynku



Uczucie kamyka jest opisem bólu.
Nie oznacza, że pod stopą znajduje się rzeczywisty przedmiot albo guzek.



BÓL DUŻEGO PALCA – STAW, PAZNOKIEĆ CZY MIEJSCE NACISKU?

Duży palec uczestniczy w odbijaniu stopy podczas każdego kroku, dlatego jego ból może wyraźnie zmieniać sposób chodzenia.

5 STREF DUŻEGO PALCA

WIDOK Z GÓRY



WIDOK Z BOKU



WIDOK SPODU



- A paznokieć i jego boki
- B góra głównego stawu
- C bok stawu
- D pod stawem
- E koniec palca



Nauč się rozróżniać, gdzie dokładnie pojawia się ból i co mu towarzyszy. Nie stawiaj samodzielnej diagnozy — opisz i obserwuj.

PRZYKŁADY SYTUACJI

Boczna wypukłość i ucisk buta



Szttywność podczas zginania



Ból pod stawem podczas odbicia



CO NALEŻY SPRAWDZIĆ

- ✓ Czy ból dotyczy paznokcia czy stawu?
- ✓ Czy duży palec jest czerwony, gorący lub obrzęknięty?
- ✓ Czy ból pojawił się nagle?
- ✓ Czy poprzedził go uraz, uderzenie lub zmiażdżenie?
- ✓ Czy palec ustawiony jest inaczej niż zwykle?
- ✓ Czy występuje twarda boczna wypukłość?
- ✓ Czy palec kieruje się w stronę pozostałych palców?
- ✓ Czy ruch w górę/w dół jest ograniczony?
- ✓ Czy ból występuje pod palcem podczas odbicia?
- ✓ Czy widoczny jest modzeł na podeszwie?
- ✓ Czy paznokieć wrasta?
- ✓ Czy pod paznokciem jest ciemna plamka?
- ✓ Czy obuwie uciska to miejsce?

1 BÓL PRZY BOCZNEJ WYPUKŁOŚCI

- Twarda wypukłość u podstawy dużego palca.
- Palec odchyła się w stronę pozostałych palców.
- Zaczerwienienie lub ciemniejsza skóra od ucisku obuwia.
- Obrzęk, modzeł.
- Ból w wąskim obuwu.

UWAGA:

Taki wygląd może odpowiadać deformacji typu haluks koślawy, ale nasilenie bólu i sposób leczenia wymagają indywidualnej oceny.

2 BÓL I SZTYWNOŚĆ STAWU

- Czy palec trudno zgiąć w górę?
- Czy ból pojawia się podczas odbicia stopy?
- Czy na górze stawu jest wypukłość?
- Czy obuwie ociera górę stawu?
- Czy zaczynasz chodzić po zewnętrznej krawędzi stopy?

3 NAGŁY, GORĄCY I OBRZĘKNIĘTY STAW

Sygnaty:

- nagły, silny ból
- wyraźne uczucie gorąca
- zaczerwienienie lub zmiana koloru
- obrzęk
- znaczna bolesność nawet przy lekkim dotyku

Działanie: nie zakładaj przyczyny. Zapewnij szybką ocenę medyczną, szczególnie przy pierwszym epizodzie, gorączce, ranie lub złym samopoczuciu.

4 BÓL POD DUŻYM PALCEM

Zapytaj:

- Czy pojawił się po bieganiu, tańcu, skokach lub długim staniu?
- Czy boli podczas odbicia?
- Czy dokładnie pod stawem?
- Czy jest niewielki obrzęk, ale bardzo bolesny punkt?

Uwaga: może odpowiadać przeciążeniu struktur pod stawem, ale samo umiejscowienie nie wystarcza do postawienia rozpoznania.



BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE



Zmniejsz aktywność, która wyraźnie nasila ból.



Wybierz obuwie z szerokim przodostopiem.



Unikaj ucisku na wypukłość lub bolący paznokieć.



Nie wymuszaj prostowania palca.



Nie zakładaj separatora, jeśli powoduje ból.



Nie wcinaj głęboko w błąz brzeg paznokcia.



Nie kontynuuj biegania przy silnym bólu pod stawem.



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ?

- ✓ Ból regularnie nawraca.
- ✓ Palec staje się sztywny.
- ✓ Wypukłość utrudnia dobór obuwia.
- ✓ Chód ulega zmianie.
- ✓ Ból pod stawem pojawia się przy każdym kroku.
- ✓ Paznokieć wrasta.
- ✓ Nawracający, gorący i obrzęknięty staw.
- ✓ Brak poprawy po zmniejszeniu ucisku.



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ?

- ✗ Poważny uraz palca.
- ✗ Palec jest ustawiony nienaturalnie (pod kątem).
- ✗ Słychać trzask lub pęknięcie.
- ✗ Niemożność chodzenia.
- ✗ Bardzo silny ból.
- ✗ Utrata czucia.
- ✗ Gorący, obrzęknięty palec z gorączką lub dreszczami.
- ✗ Otwarta rana.



KARTA ZAPISU

- Strefa:** A paznokieć B góra stawu C bok stawu D pod stawem E koniec palca
- Ruch:** ☐ pełny ☐ ograniczony ☐ bardzo bolesny
- Czy palec jest gorący:** ☐ tak ☐ nie
- Czy występuje obrzęk:** ☐ tak ☐ nie
- Czy wystąpił uraz:** ☐ tak ☐ nie



URAZ + DEFORMACJA + NIEMOŻNOŚĆ CHODZENIA → SZYBKA OCENA



Ból dużego palca może zmienić sposób chodzenia i przenieść nacisk na inne części stopy.

BÓL PALCÓW – SPRAWDŹ SKÓRĘ, UŁOŻENIE I PRZESTRZEŃ W BUCIE

Ból może pochodzić z palca, paznokcia, skóry między palcami albo przedniej części stopy.



Obejrzyj nie tylko bolesny palec.
Sprawdź również sąsiednie palce,
paznokcie i skórę pomiędzy nimi.

PALCE 2-5 – CO SPRAWDZIĆ NA KAŻDYM PALCU



CO NALEŻY SPRAWDZIĆ NA PALCU

- ✓ Czy paznokieć uciska skórę.
- ✓ Czy pod paznokciem jest ciemna plamka.
- ✓ Czy palec jest zgięty lub podwinięty pod spód.
- ✓ Czy góra palca ociera się o but.
- ✓ Czy na końcu jest modzeł.
- ✓ Czy jest pęcherz.
- ✓ Czy palec jest opuchnięty.
- ✓ Czy jest zasinienie.
- ✓ Czy palec wygląda inaczej ustawiony po urazie.
- ✓ Czy ruch palca jest ograniczony.



CO NALEŻY SPRAWDZIĆ MIĘDZY PALCAMI

- ✓ Czy skóra jest wilgotna.
- ✓ Czy skóra jest biała, zmięczona, macerowana.
- ✓ Czy jest pęknięcie.
- ✓ Czy jest otarcie.
- ✓ Czy jest miękki modzeł między palcami.
- ✓ Czy skóra się łuszczy.
- ✓ Czy występuje nieprzyjemny zapach.
- ✓ Czy jest wydzielina.
- ✓ Czy ból promieniuje w kierunku palców.
- ✓ Czy występuje pieczenie lub drętwienie.

BUT Z DOBRĄ PRZESTRZENIĄ



1 BÓL NA GÓRZE ZGIĘTEGO PALCA



- Palec pozostaje zgięty.
- Ocieranie od góry buta.
- Modzeł na stawie.
- Ból w obuwu.
- Nacisk na koniec palca.

CO ZROBIĆ?

- Sprawdź wysokość i szerokość przedniej części buta.
- Nie pijł modzeli agresywnie.
- Zadbaj o ocenę specjalisty, jeśli deformacja się pogłębia, boli lub powoduje ranę.

2 BÓL MIĘDZY PALCAMI Z WILGOTNĄ SKÓRĄ



- Pieczenie.
- Świąd.
- Biała lub zmięczona skóra.
- Pęknięcie.
- Nieprzyjemny zapach.

CO ZROBIĆ?

- Delikatnie umyj i dokładnie osusz stopy.
- Nie stosuj wilgotnego kremu między palcami.
- Nie używaj kilku różnych produktów na raz.
- Zasięgnij porady, jeśli brak poprawy lub pojawi się rana.

3 BÓL PROMIENIUJĄCY MIĘDZY PALCAMI



- Pieczenie.
- Kłucie.
- Uczucie prądu.
- Mrowienie.
- Drętwienie.
- Uczucie kamyczka w przedniej części stopy.
- Gorzej w ciasnym obuwu.



WAŻNE

Ten wzorec może występować przy podrażnieniu nerwu między-palcowego, ale przyczynę należy ocenić.

4 BÓL PO UDERZENIU PALCA



- Czy palec jest opuchnięty?
- Czy jest zasiniony?
- Czy jest krzywy?
- Czy możesz poruszyć palcem?
- Czy pod paznokciem jest krew?
- Czy możesz chodzić?
- Czy podczas urazu było pęknięcie/trzask?

BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE

- ✓ Zdejmij obuwie uciskające palce.
- ✓ Oglądaj wszystkie strony palca.
- ✓ Sprawdź przestrzenie między palcami.
- ✓ Utrzymuj skórę czystą i suchą.
- ✓ Chroń pęcherz lub otarcie przed tarcieniem.
- ✓ Wybieraj obuwie z szeroką i wysoką przednią częścią.
- ✓ Nie prostuj na siłę zniekształconego palca.
- ✓ Nie przyklejaj palca po urazie do sąsiedniego, jeśli nie masz pewności, że nie ma deformacji, problemu z krążeniem lub przeciwwskazań.
- ✓ Nie wkładaj twardego separatora do bolesnej przestrzeni.
- ✓ Nie wycinaj modzeli ostrym narzędziem.

KARTA OBSERWACJI

Palec: ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Strona: ☐ lewa stopa ☐ prawa stopa
Miejsce: ☐ paznokieć ☐ góra palca ☐ bok ☐ spód ☐ koniec ☐ między palcami
Odczucie: ☐ ból ☐ pieczenie ☐ mrowienie ☐ drętwienie
Czy palec jest skrzywiony: ☐ tak ☐ nie Czy skóra jest uszkodzona: ☐ tak ☐ nie

KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ?

- Ból utrzymuje się.
- Palec regularnie ociera o but.
- Palec stopniowo zmienia pozycję.
- Nawracający modzeł.
- Skóra między palcami pęka.
- Pojawia się pieczenie, mrowienie lub drętwienie.
- Ból promieniuje do kilku palców.
- Zmiana paznokcia tworzy nacisk.
- Masz cukrzycę lub zaburzenia czucia.

KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ?

- Palec po urazie ustawiony pod nienaturalnym kątem.
- Brak możliwości chodzenia.
- Silny ból.
- Utrata czucia.
- Palec zimny, błady lub niebieski.
- Głęboka rana.
- Szybko narastający obrzęk.
- Gorączka, ropny wyciek lub szerzące się zaczerwienienie.

BÓL KOSTKI – SPRAWDŹ STRONĘ, OBRZĘK I STABILNOŚĆ

Ból może znajdować się po zewnętrznej, wewnętrznej, przedniej albo tylnej stronie stawu.

STAW SKOKOWY –

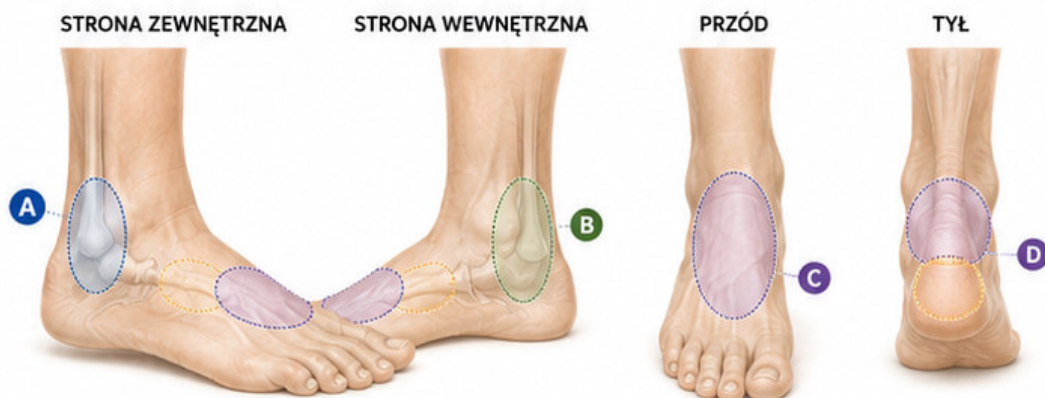
obszar łączący stopę z podudziem. Pozwala między innymi unosić, opuszczać i obracać stopę.

KOSTKA ZEWNĘTRZNA –

widoczna wypukłość po zewnętrznej stronie.

KOSTKA WEWNĘTRZNA –

widoczna wypukłość po wewnętrznej stronie.



A kostka zewnętrzna **B** kostka wewnętrzna **C** przód stawu **D** tył stawu **E** cały staw



CZY DOSZŁO DO URAZU?

Przykłady: skręcenie stopy, potknięcie, upadek, nieprawidłowe lądowanie po skoku, uderzenie, nagła zmiana kierunku.

Jeśli tak, zapisz:

- kiedy?
- w którą stronę obróciła się stopa?
- czy pojawił się trzask?
- czy ból był natychmiastowy?
- czy obrzęk pojawił się szybko?
- czy można było kontynuować chodzenie?



CO NALEŻY SPRAWDZIĆ

- | | |
|---|---|
| ☐ lokalizację największego bólu | ☐ uczucie niestabilności |
| ☐ obrzęk | ☐ wrażenie, że kostka „ucieka” |
| ☐ zasinienie | ☐ ból podczas stania na palcach |
| ☐ zaczerwienienie | ☐ ból podczas schodzenia po schodach |
| ☐ ciepło | ☐ drętwienie albo mrowienie |
| ☐ ranę | ☐ kolor i temperaturę palców |
| ☐ zakres ruchu | |
| ☐ możliwość wykonania kilku kroków | |

1 BÓL PO OBRÓCENIU KOSTKI



- ból po jednej stronie
- obrzęk
- tkliwość
- zasinienie
- ograniczenie ruchu
- trudność w obciążeniu



Podobne objawy mogą wystąpić zarówno przy skręceniu stawu, jak i przy złamaniu. Wygląd sam w sobie może ich nie odróżnić.

2 BÓL BEZ JEDNEGO URAZU

Sprawdź, czy:

- zwiększyłeś aktywność
- chodziłeś długo po nierównym podłożu
- zmieniłeś obuwie
- kostka jest sztywna rano
- ból nasila się po długim dniu
- czujesz niestabilność
- występuje obrzęk jednej lub obu kostek



3 BÓL Z TYŁU KOSTKI

Sprawdź, czy:

- ból jest powyżej pięty
- ból nasila się przy staniu na palcach
- pojawił się po bieganiu lub skakaniu
- obecne jest zgrubienie lub obrzęk
- wystąpiło „strzał” lub uczucie nagłego uderzenia



4 GORĄCA, CZERWONA I OBRZĘKNIĘTA KOSTKA

Jeśli nie było urazu lub objaw szybko się nasila, potrzebna jest ocena specjalistyczna. Szczególnie przy:

- bardzo silnym bólu
- gorączce
- ranie
- wycieku
- szerzącym się zaczerwienieniu
- złym samopoczuciu



CO ZROBIĆ PO URAZIE?



PRZERWIJ AKTYWNOŚĆ



CHROŃ staw



UNIEŚ stopę



OBSERWUJ KOLOR, OBRZĘK I RUCH



DEFORMACJA + BRAK MOŻLIWOŚCI CHODZENIA + UTRATA CZUCIA → PILNA OCENA



BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE

(przy łagodnym urazie bez objawów alarmowych)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• przerwij aktywność• chroń staw przed kolejnym skręceniem• ogranicz obciążanie do poziomu, który nie powoduje wyraźnego nasilenia• unieś stopę, jeśli występuje obrzęk• zastosuj chłodny okład przez tkaninę przez krótki czas, jeśli czucie jest normalne | <ul style="list-style-type: none">• nie przykładaj lodu bezpośrednio do skóry• nie masuj świeżo obrzękniętego miejsca mocno• nie wracaj od razu do biegania ani skakania• nie „przechodź” silnego bólu• nie wykonuj gwałtownych ruchów testujących |
|---|--|



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ?

- ból utrzymuje się
- obrzęk wraca regularnie
- kostka pozostaje sztywna
- kulisz
- czujesz niestabilność
- ból podczas zwykłego chodzenia
- problemy nawracają po małych skręceniach
- ból bez urazu, który nie ustępuje
- cukrzyca lub zaburzenia czucia



KARTA OBSERWACJI

Strefa: ☐ A zewnętrzna ☐ B wewnętrzna ☐ C przód ☐ D tył ☐ E cały staw

Czy wystąpił uraz: ☐ tak ☐ nie
Czy wystąpił trzask: ☐ tak ☐ nie
Czy można wykonać cztery kroki: ☐ tak ☐ nie
Czy występuje obrzęk: ☐ tak ☐ nie
Czy występuje zasinienie: ☐ tak ☐ nie
Czy kostka wydaje się niestabilna: ☐ tak ☐ nie
Ból od 0 do 10: _____



Obrzęk i zasinienie nie mówią samodzielnie, czy jest to skręcenie, czy złamanie.

Możliwość obciążenia, deformacja, czucie i mechanizm urazu pomagają określić pilność.

KIEDY BOLI NAJBARDZIEJ?



Lokalizacja



Czas

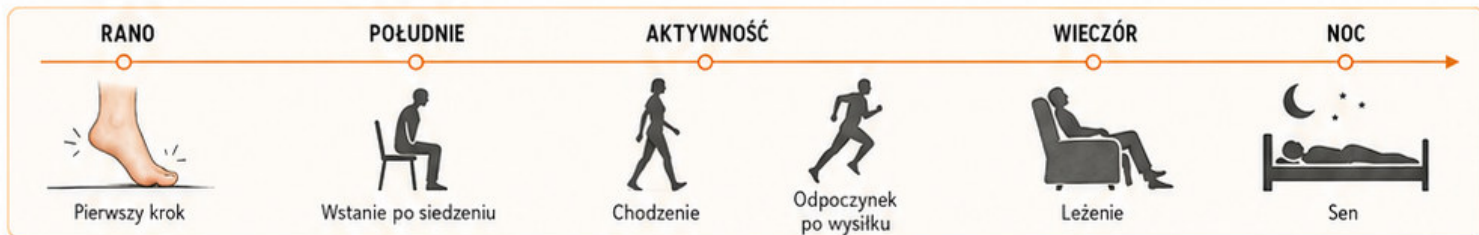


Nasilenie



Aktywność

Moment pojawienia się bólu może być równie ważny jak jego dokładne miejsce.



Nie zapisuj wyłącznie, że ból występuje.

Zapisz, kiedy zaczyna się, kiedy jest największy i co dzieje się po odpoczynku.

1 WZORZEC 01 — BÓL PRZY PIERWSZYCH KROKACH RANO

Ból pojawia się przy pierwszych krokach po przebudzeniu, a następnie zmniejsza się wraz z dalszym chodzeniem.

- ✓ Gdzie dokładnie boli?
- ✓ Ile kroków potrzeba, aby ból się zmniejszył?
- ✓ Czy ból znika całkowicie, czy tylko słabnie?
- ✓ Czy podobny objaw pojawia się po siedzeniu?
- ✓ Czy ból wraca pod koniec dnia?

Taki wzorec może występować między innymi przy przeciążeniu struktur pięty, łuku albo ścięgien. Nie potwierdza jednak samodzielnie diagnozy.

2 WZORZEC 02 — BÓL PO DŁUŻSZYM ODPOCYNKU

Ból pojawia się po dłuższym siedzeniu, leżeniu lub innym odpoczynku.

- ✓ Jak długo trwał odpoczynek?
- ✓ Czy występuje sztywność?
- ✓ Czy problem dotyczy pięty, łuku, palców czy kostki?
- ✓ Czy pojawia się po każdym odpoczynku?
- ✓ Czy ból narasta z tygodnia na tydzień?

3 WZORZEC 03 — BÓL PODCZAS RUCHU

Ból pojawia się podczas chodzenia, biegania lub innej aktywności.

- ✓ Po ilu minutach albo krokach pojawia się ból?
- ✓ Czy narasta wraz z dalszym ruchem?
- ✓ Czy użytkownik zaczyna utykać?
- ✓ Czy konkretny ruch wywołuje objaw?
- ✓ Czy zmiana buta wpływa na ból?
- ✓ Czy ból zmusza do zatrzymania się?

Ból pojawia się po około dziesięciu minutach chodzenia i stopniowo narasta. Po zatrzymaniu zmniejsza się w ciągu kilku minut.

4 WZORZEC 04 — BÓL PO WYSIŁKU

Ból pojawia się po aktywności fizycznej, treningu lub dłuższym chodzeniu.

- ✓ Czy aktywność była dłuższa niż zwykle?
- ✓ Czy zwiększono tempo, dystans albo obciążenie?
- ✓ Czy zmieniono podłogę?
- ✓ Czy użyto nowego obuwia?
- ✓ Czy po wysiłku pojawił się obrzęk?
- ✓ Czy ból następnego dnia jest większy?

Ból pojawiający się po aktywności może być sygnałem, że aktualne obciążenie przekroczyło zdolność tkanek do regeneracji. Nie oznacza to automatycznie poważnego uszkodzenia, ale powtarzający się wzorec zasługuje na ocenę.

5 WZORZEC 05 — BÓL W SPOCYNKU

Ból występuje, gdy stopa jest nieruchoma, bez obciążenia.

- ✓ Czy miejsce jest gorące?
- ✓ Czy występuje obrzęk?
- ✓ Czy skóra zmieniła kolor?
- ✓ Czy występuje mrowienie albo drętwienie?
- ✓ Czy znajduje się tam rana?
- ✓ Czy ból zmniejsza się po zmianie pozycji?
- ✓ Czy objaw rozpoczął się po urazie?

Nowy, utrzymujący się albo nasilający ból w spoczynku wymaga większej uwagi niż łagodny ból występujący wyłącznie po znanym przeciążeniu.

6 WZORZEC 06 — BÓL W NOCY

Ból pojawia się w nocy lub podczas leżenia, zakłócając sen.

- ✓ O której godzinie pojawia się ból?
- ✓ Czy wybudza każdej nocy?
- ✓ Czy dotyk pościeli jest bolesny?
- ✓ Czy występuje obrzęk?
- ✓ Czy ból jest po jednej czy po obu stronach?
- ✓ Czy rano widoczna jest nowa zmiana?

✓ KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- ✓ Gdy ból regularnie powraca.
- ✓ Gdy trwa coraz dłużej.
- ✓ Gdy pojawia się przy coraz mniejszym wysiłku.
- ✓ Gdy zaczyna występować również w spoczynku.
- ✓ Gdy zakłóca sen.
- ✓ Gdy powoduje utyknięcie.
- ✓ Gdy nie poprawia się po ograniczeniu przeciążenia.
- ✓ Gdy towarzyszy mu drętwienie, osłabienie albo zmiana czucia.
- ✓ Gdy użytkownik ma cukrzycę lub zaburzenia krążenia.

⚠ KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ

- ✗ Gdy ból jest nagły i bardzo silny.
- ✗ Gdy stopa jest gorąca, obrzęknięta i zmienia kolor.
- ✗ Gdy stopa jest nagle zimna, biała albo sina.
- ✗ Gdy użytkownik nie może na niej stanąć.
- ✗ Gdy ból pojawił się po znacznym urazie.
- ✗ Gdy występuje deformacja.
- ✗ Gdy ból w spoczynku występuje razem z raną, wydzieliną, gorączką albo złym samopoczuciem.

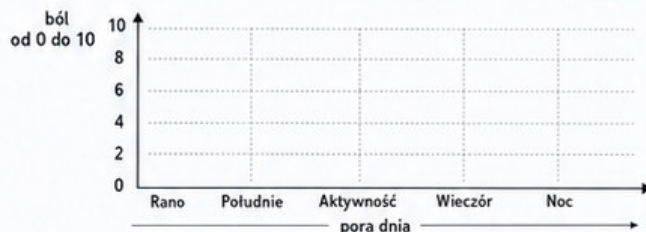


KARTA OBSERWACJI JEDNEGO DNIA

BÓL PO PRZEBUDZENIU: _____ / 10
 BÓL PO PIERWSZYCH KROKACH: _____ / 10
 BÓL PODCZAS ZWYKŁEGO CHODZENIA: _____ / 10
 BÓL PO NAJWIĘKSZEJ AKTYWNOŚCI: _____ / 10
 BÓL W SPOCYNKU: _____ / 10
 BÓL W NOCY: _____ / 10

Najbardziej bolesna czynność:

Czas potrzebny do zmniejszenia bólu:



TWOJA OSOBISTA MAPA BÓLU

Połącz miejsce, charakter, moment występowania i wpływ bólu na chodzenie.

LEWA STOPA —
WIDOK Z GÓRYPRAWA STOPA —
WIDOK Z GÓRYLEWA STOPA —
PODESZWAPRAWA STOPA —
PODESZWAWIDOK Z BOKU
(przekrój boczny)WIDOK Z TYŁU
(pięta i kostka)

- — miejsce największego bólu
- //// — cały bolesny obszar
- — kierunek promieniowania
- ✗ — miejsce urazu
- — obrzęk

01 CZĘŚĆ 01 — ZAZNACZ MIEJSCE

Zaznacz na rysunkach powyżej miejsce największego bólu i cały obszar, w którym odczuwasz dolegliwości.



Użyj symboli z legendy.

02 CZĘŚĆ 02 — OPISZ BÓL

Która stopa:

☐ Lewa ☐ Prawa ☐ Obie

Dokładne miejsce:

Rodzaj bólu:

☐ Tępy ☐ Ostry ☐ Klujący ☐ Palący
☐ Pulsujący ☐ Ciągący ☐ Uśiskający ☐ Przeszywający
☐ Jak prąd ☐ Jak kamyk ☐ Inny: _____

Ból w spoczynku: _____ / 10

Ból podczas ruchu: _____ / 10

Największy ból: _____ / 10

03 CZĘŚĆ 03 — OKREŚL CZAS

Ból rozpoczął się:

☐ Nagle ☐ Stopniowo

Data albo przybliżony moment: _____

Ból jest największy:

☐ Rano ☐ Przy pierwszych krokach
☐ Po odpoczynku ☐ Podczas chodzenia
☐ Po długim staniu ☐ Podczas biegania
☐ Po wysiłku ☐ Wieczorem
☐ W spoczynku ☐ W nocy

Czas pojedynczego epizodu: _____

Częstotliwość:

☐ Pierwszy raz ☐ Kilka razy w miesiącu
☐ Kilka razy w tygodniu ☐ Codziennie ☐ Stale

04 CZĘŚĆ 04 — SPRAWDŹ WPŁYW NA FUNKCJĘ

Czy możesz normalnie chodzić:

☐ Tak ☐ Tak, ale z bólem
☐ Utykam ☐ Nie mogę bezpiecznie chodzić

Czy możesz stanąć na palcach:

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie próbowałem z powodu silnego bólu

Czy możesz poruszać palcami:

☐ Tak ☐ Nie ☐ Ruch jest ograniczony

Czy ból zmienia długość kroku:

☐ Tak ☐ Nie

Czy unikasz obciążania jednej strony:

☐ Tak ☐ Nie

Czy ból zaktłóca sen:

☐ Tak ☐ Nie

05 CZĘŚĆ 05 — OBJAWY TOWARZYSZĄCE

- ☐ Obrzęk ☐ Zasinienie
- ☐ Zaczernienie albo zmiana odcienia
- ☐ Nietypowe ciepło ☐ Nietypowy chłód
- ☐ Rana ☐ Pęcherz
- ☐ Zrogowacenie ☐ Deformacja
- ☐ Sztywność ☐ Mrowienie
- ☐ Drętwienie ☐ Osłabienie
- ☐ Niestabilność ☐ Wydzielina
- ☐ Gorączka albo złe samopoczucie
- ☐ Brak widocznych objawów

06 CZĘŚĆ 06 — CO WYDARZYŁO SIĘ WCZEŚNIEJ

- ☐ Upadek ☐ Skręcenie ☐ Uderzenie
- ☐ Nowe obuwie ☐ Długi marsz
- ☐ Bieganie ☐ Skakanie
- ☐ Zwiększenie aktywności
- ☐ Długie stanie
- ☐ Zabieg kosmetyczny
- ☐ Nie pamiętam konkretnego wydarzenia
- ☐ Inne: _____

Czy podczas urazu wystąpił trzask:

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie dotyczy

07 CZĘŚĆ 07 — CO ZWIĘKSZA BÓL

- ☐ Pierwsze kroki ☐ Zgięcie palców
- ☐ Zwykle chodzenie ☐ Nacisk dłoni
- ☐ Szybki marsz ☐ Ciasne obuwie
- ☐ Bieganie ☐ Chodzenie boso
- ☐ Stanie na palcach ☐ Twarda powierzchnia
- ☐ Schody ☐ Odpoczynek

☐ Dotyk pościeli

☐ Nic wyraźnego

08 CZĘŚĆ 08 — CO ZMNIEJSZA BÓL

- ☐ Odpoczynek
- ☐ Zmiana obuwia
- ☐ Uniesienie stopy
- ☐ Ograniczenie ruchu
- ☐ Krótki łagodny ruch
- ☐ Zdjęcie obuwia
- ☐ Nic wyraźnego
- ☐ Inne: _____

09 CZĘŚĆ 09 — SYSTEM NASTĘPNEGO KROKU



POZIOM ZIELONY — OBSERWUJ

Kryteria: łagodny ból (0–3/10), sporadyczny lub krótkotrwały, bez wpływu na chodzenie, bez narastania objawów.

Działanie: obserwuj, stosuj proste środki łagodzące, notuj zmiany. Jeśli ból utrzymuje się dłużej niż 2 tygodnie — umów konsultację.



POZIOM ŻÓŁTY — UMÓW KONSULTACJĘ

Kryteria: ból umiarkowany (4–6/10), powtarzający się lub utrzymujący się ponad 2 tygodnie, wpływa na chodzenie lub powraca mimo odpoczynku.

Działanie: umów konsultację ze specjalistą, przynieś tę mapę i informacje o objawach. Nie czekaj, aż ból się nasili.



POZIOM CZERWONY — POSZUKAJ PILNEJ POMOCY

Kryteria: silny ból (≥7/10), nagły uraz, niemożność stawiania lub chodzenia, szybkie narastanie objawów, gorączka, rana, drętwienie postępujące.

Działanie: skontaktuj się pilnie z lekarzem lub udaj się do najbliższej placówki medycznej.

10 CZĘŚĆ 10 — GOTOWE PODSUMOWANIE DLA SPECJALISTY

Od _____ odczuwam ból w _____.

Ból jest _____ i ma nasilenie _____ / 10.

Najbardziej nasila się _____.

Zmniejsza się _____.

Towarzyszy mu _____.

Mogę / nie mogę normalnie chodzić.

Wcześniej wydarzyło się _____.



Mapa bólu nie zastępuje badania.

Pomaga przekazać informacje, których nie widać na zwykłym zdjęciu.

KSZTAŁT, NACISK, OBUWIE I SPOSÓB CHODZENIA

Nie szukaj idealnego kształtu.
Szukaj nowej zmiany, bólu i miejsca
powtarzającego się nacisku.

W tym module nauczysz się:

- ✓ Porównywać kształt obu stóp.
- ✓ Obserwować ułożenie palców.
- ✓ Rozpoznawać miejsca ucisku.
- ✓ Oceniać dopasowanie buta.
- ✓ Czytać ślady zużycia podeszwy bez stawiania diagnozy.
- ✓ Zauważać zmianę sposobu chodzenia.



01 WARSTWA 01 — STOPA



Kształt,
palce
i łuk.

02 WARSTWA 02 — SKÓRA



Otarcia,
zrogowacenia
i zaczerwienienia.

03 WARSTWA 03 — BUT



Przestrzeń
dla palców
i zużycie
podeszwy.



KSZTAŁT



RUCH



NACISK



OBUWIE



CHÓD

TRZY ETAPY KROKU

Obserwuj każdy etap,
aby lepiej zrozumieć
sposób chodzenia.

1 Stanie



2 Przeniesienie ciężaru



3 Odbicie palcami



GDY DUŻY PALEC ZMIENIA KIERUNEK

Obserwuj wypukłość, ucisk obuwia, ruch stawu i zmianę w czasie.



ODCHYLENIE DUŻEGO PALCA

Duży palec stopniowo kieruje się w stronę drugiego palca.



WYPUKŁOŚĆ PRZY STAWIE

Widoczny i wyczuwalny obszar po wewnętrznej stronie podstawy dużego palca.

Termin techniczny: HALLUX VALGUS

Nazwa deformacji, w której duży palec odchyła się w kierunku pozostałych palców, a okolica jego głównego stawu staje się bardziej wypukła.

⚠ To określenie techniczne, nie oznaczaj nim siebie samodzielnie.



CO MOŻE BYĆ WIDOCZNE

- ✓ Duży palec kieruje się w stronę drugiego palca.
- ✓ Drugi palec jest spychany do góry albo na bok.
- ✓ Przy podstawie dużego palca pojawia się wypukłość.
- ✓ Skóra nad wypukłością jest zaczerwieniona albo ciemniejsza po zdjęciu buta.
- ✓ W miejscu nacisku pojawia się zrogowacenie.
- ✓ Palec częściowo zachodzi na drugi.
- ✓ Przód stopy staje się szerszy.
- ✓ Dawne obuwie zaczyna uciskać.



CO MOŻE BYĆ ODCZUWALNE

- Ból przy wypukłości.
- Pieczenie po długim chodzeniu.
- Tkliwość po zdjęciu buta.
- Sztynność stawu.
- Ból podczas odbijania kroku.
- Drętwienie w miejscu ucisku.
- Ból pod przednią częścią stopy.



CO NALEŻY PORÓWNAĆ

- Porównaj obie stopy.
- Porównaj sytuację z różnymi modelami obuwia.
- Porównaj z okresem sprzed kilku miesięcy.
- Porównaj rano i wieczorem.
- Porównaj po aktywności i po odpoczynku.
- Porównaj przy boso chodzeniu i w obuwu.
- Porównaj na twardej i miękkiej nawierzchni.
- Porównaj przy szybkim i wolnym chodzeniu.

ETAP OBSERWACYJNY 01

Lekkie odchylenie dużego palca.



ETAP OBSERWACYJNY 02

Wypukłość widoczna, styk z drugim palcem.



ETAP OBSERWACYJNY 03

Wyraźne odchylenie i strefa ucisku obuwia.



Przykłady zmiany kształtu — nie skala diagnostyczna.

WĄSKI, SZPICZASTY PRZÓD

— zwiększony ucisk



SZEROKI PRZÓD

— więcej miejsca dla palców



PROSTA METODA ZDJĘCIA PORÓWNAWCZEGO

- 1 Zrób zdjęcie stóp z góry (bez obuwia) w dobrym świetle.
- 2 Stań prosto, stopy równoległe, w tej samej pozycji każdego dnia.
- 3 Zrób zdjęcia blisko (przód stopy) i z większej odległości.
- 4 Oznacz datę i zapisz krótki opis odczuć.
- 5 Powtarzaj co 2–4 tygodnie, porównuj i obserwuj zmiany.



POMIAR ORIENTACYJNY DO OBSERWACJI, NIE DIAGNOZY

- Zmierz szerokość przodu stopy w najszerszym miejscu.
- Zmierz odległość między dużym a drugim palcem.
- Zmierz wysokość wypukłości (jeśli wyczuwalna).
- Zapisuj wyniki i porównuj w czasie.



BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE

- ✓ Wybieraj obuwie z szerokim przodem i niskim obcasem.
- ✓ Zmieniaj obuwie na przestronniejsze, zanim ból się nasili.
- ✓ Unikaj długiego stania w wąskim lub sztywnym obuwu.
- ✓ Stosuj wkładki i separatory, jeśli są wygodne i nie boją.
- ✓ Rób przerwy podczas długiego chodzenia lub stania.
- ✓ Wzmacniaj mięśnie stóp delikatnymi ćwiczeniami.
- ✓ Dbaj o elastyczność stawu i ruchomość palców.
- ✓ Utrzymuj prawidłową masę ciała i aktywność.



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- Ból utrzymuje się mimo zmian w obuwu.
- Wypukłość rośnie lub się zaczerwienia.
- Palec coraz bardziej zachodzi na drugi.
- Ruch stawu jest coraz bardziej ograniczony.
- Pojawia się drętwienie lub silny ucisk.
- Codzienne aktywności stają się trudne.



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ

- Silny ból przy wypukłości lub w spoczynku.
- Szybkie powiększanie się wypukłości.
- Skóra pęka, krwawi lub tworzą się rany.
- Palec ulega nagłemu zniekształceniu.
- Utrata czucia, drętwienie lub osłabienie stopy.
- Nagła trudność w chodzeniu lub obuwie staje się bardzo bolesne.



KARTA OBSERWACJI

Zmiana dotyczy: ☐ Lewej stopy ☐ Prawej stopy ☐ Oby stóp

Ból przy wypukłości: ____ / 10

Czy duży palec dotyka drugiego: ☐ Tak ☐ Nie

Czy palec zachodzi na drugi: ☐ Tak ☐ Nie

Czy występuje zrogowacenie: ☐ Tak ☐ Nie

Czy dawne buty nadal pasują: ☐ Tak ☐ Nie

Czy ruch palca jest ograniczony: ☐ Tak ☐ Nie

Data: _____



Obuwie może zwiększać ból i nacisk, ale zmiana kształtu stopy nie jest wyłącznie problemem kosmetycznym.

GDY MNIEJSZE PALCE NIE LEŻĄ PŁASKO

Sprawdź, który staw jest zgięty, czy palec można wyprostować i gdzie pojawia się nacisk.

PALEC MŁOTKOWATY

Środkowy staw palca unosi się, a palec przypomina odwróconą literę „V”.



PALEC SZPONIASTY

Palec unosi się przy podstawie, a kolejne stawy zginają się w dół.



PALEC PODWINIĘTY LUB ZAKRZYWIONY

Palec obraca się albo zawija pod sąsiedni palec.



PALEC MŁOTECZKOWATY KOŃCOWY

Najdalszy staw palca zgina się w dół, przez co koniec palca mocniej naciska podłoże.



Nazwy mogą różnić się między specjalistami i materiałami. Użytkownik powinien opisać to, co widzi, bez samodzielnego klasyfikowania deformacji.

JAK WYGLĄDAJĄ RÓŻNE UŁOŻENIA PALCA?

Palec leżący płasko



Typowe miejsce tarcia

Palec młotkowaty



Typowe miejsce tarcia

Palec szponiasty



Typowe miejsce tarcia

Palec zgięty na końcu



Typowe miejsce tarcia

Palec podwinięty pod sąsiedni palec (z góry)



Typowe miejsce tarcia

JAK PRZÓD BUTA WPŁYWA NA PALCE?

Za niski przód — palec dotyka materiału



Głęboki przód — wolna przestrzeń



CO NALEŻY SPRAWDZIĆ

- ✓ Czy środkowy staw palca jest uniesiony?
- ✓ Czy końcowy staw palca zgina się w dół?
- ✓ Czy palec podwija się pod sąsiedni palec?
- ✓ Czy palec można wyprostować ręką?
- ✓ Czy widać zaczerwienienie, modzel, odcisk lub pęcherz?
- ✓ Czy skóra jest sucha, wilgotna lub macerowana?
- ✓ Czy ból pojawia się przy ucisku, chodzeniu lub w obuwiu?
- ✓ Czy ból jest stały czy występuje tylko podczas aktywności?

WAŻNE ROZRÓŻNIENIE

PALEC ELASTYCZNY

Można go częściowo lub całkowicie wyprostować. Ból często pojawia się tylko podczas chodzenia lub w obuwiu.

PALEC SZTYWNY

Nie można go wyprostować lub możliwe jest jedynie niewielkie wyprostowanie. Ból bywa stały i częściej pojawiają się zmiany skóry.



TYPOWE MIEJSCA NACISKU

- 1 Góra środkowego stawu
- 2 Koniec palca
- 3 Spód palca
- 4 Bok palca
- 5 Przestrzeń między palcami
- 6 Paznokcie
- 7 Miejsce nakładania się dwóch palców



CO MOŻE SPRZYJAĆ PODRAŻNIENIU

- Złe dopasowanie, zbyt wąskie lub zbyt krótkie obuwie.
- Buty z miękkiego materiału lub bez stabilnego podparcia.
- Tarcie i ucisk podczas chodzenia i aktywności.
- Nadmierna wilgoć, pot, wilgotne skarpetki, maceracja skóry.
- Twarda nawierzchnia lub długie stanie.
- Zbyt duże lub zbyt szybkie zwiększenie aktywności.



BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE

- ✓ Wybierz obuwie z wystarczającą przestrzenią na palec.
- ✓ Utrzymuj skórę czystą i suchą, zmieniaj skarpetki codziennie.
- ✓ Stosuj ochraniacze lub przekładki, aby zmniejszyć tarcie i ucisk.
- ✓ Skracaj paznokcie prosto, bez zaokrąglania boków.
- ✓ Nie próbuj na siłę prostować sztywnego palca.
- ✓ Obserwuj skórę codziennie i zmiany zapisuj w karcie obserwacji.



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- Ból lub ucisk podczas chodzenia.
- Zmiany skórne nie znikają.
- Palec staje się sztywny.
- Palec podwija się pod sąsiedni.
- Obuwie nie przynosi ulgi.



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCEJ

- Rana, pęcherz lub krwawienie.
- Zaczerwienienie, obrzęk, ocieplenie.
- Wyciek, ropienie lub nieprzyjemny zapach.
- Gwałtowny wzrost bólu.
- Drętwienie lub zmiana koloru.



KARTA OBSERWACJI

- Który palec: ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Która stopa: ☐ Lewa ☐ Prawa
- Ułożenie: ☐ Uniesiony środkowy staw ☐ Zgięty koniec
☐ Palec podwinięty ☐ Palec zachodzi na sąsiedni
- Czy palec można wyprostować: ☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie
- Miejsce nacisku: ☐ Góra ☐ Koniec ☐ Spód ☐ Bok ☐ Między palcami
- Czy występuje rana: ☐ Tak ☐ Nie



Najważniejsze pytania brzmią:
czy palec boli,
czy jest elastyczny
i czy skóra pozostaje
nieuszkodzona.

ŁUK STOPY – NATURALNA CECHA CZY NOWA ZMIANA?



Niski albo wysoki łuk może być naturalnym wariantem.
Większą uwagę zwróć na ból, asymetrię i zmianę w czasie.



NISKI ŁUK

Wewnętrzna część stopy znajduje się blisko podłoża albo częściowo go dotyka.



WYSOKI ŁUK

Między wewnętrzną częścią stopy a podłożem pozostaje wyraźnie większa przestrzeń.



ELASTYCZNY ŁUK

Może wyglądać inaczej podczas siedzenia i stania.



SZTYWNY ŁUK

Zmienia się niewiele po odciążeniu stopy.

⚠ Sztywności łuku nie należy sprawdzać na siłę ani poprzez naciskanie.

WIDOCZNOŚĆ ŁUKU – RÓŻNE WARIANTY



Mniejsza widoczność łuku



Pośrednia widoczność łuku



Większa widoczność łuku

ZMIANA POD WPŁYWEM OBCIĄŻENIA

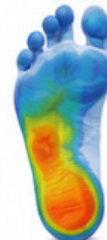
Podczas siedzenia



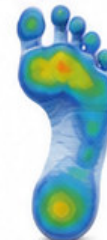
Podczas stania



MOŻLIWE MIEJSCA NACISKU



Przy niskim łuku – wewnętrzna część stopy



Przy wysokim łuku – pięta i przednia część stopy

Możliwe miejsca nacisku, nie diagnoza.



CO NALEŻY OBSERWOWAĆ PODCZAS STANIA

- ☐ Czy wewnętrzna część stopy jest blisko podłoża?
- ☐ Czy łuk wydaje się zapadać?
- ☐ Czy pięta odchyła się na zewnątrz?
- ☐ Czy obie stopy wyglądają podobnie?
- ☐ Czy pojawia się ból lub zmęczenie podczas stania?
- ☐ Czy po dłuższym staniu łuk wydaje się niższy?



CO NALEŻY OBSERWOWAĆ PODCZAS SIEDZENIA

- ☐ Czy łuk wygląda wyżej niż podczas stania?
- ☐ Czy różnica jest wyraźna?
- ☐ Czy łuk zmienia się po rozluźnieniu stopy?
- ☐ Czy obie stopy wyglądają podobnie?
- ☐ Czy pojawia się ból po odpoczynku?



TEST ŚŁADU MOKREJ STOPY – WYŁĄCZNIE ORIENTACYJNY

- 1 Zmocz stopę czystą wodą.
- 2 Stań naturalnie na gładkiej, chłonnej powierzchni (np. ręcznik lub kartka).
- 3 Spójrz na ślad.
- 4 Powtórz dla drugiej stopy i porównaj.



OGRANICZENIA TESTU

- 1 Test nie stanowi diagnozy ani nie określa przyczyny.
- 2 Zależy od ilości wody, podłoża i sposobu stania.
- 3 Nie odzwierciedla dynamiki chodu ani siły mięśni.
- 4 Wynik może się zmieniać w ciągu dnia.
- 5 Może różnić się między stopami.

NISKI ŁUK – CO WARTO SPRAWDZIĆ

- ☐ Czy stopa szybko się męczy podczas stania i chodzenia?
- ☐ Czy pojawia się ból łuku, kostki lub kolana?
- ☐ Czy pięta łatwo odchyła się na zewnątrz?
- ☐ Czy obuwie zużywa się bardziej wewnątrz?
- ☐ Czy występują otarcia po wewnętrznej stronie stopy?

WYSOKI ŁUK – CO WARTO SPRAWDZIĆ

- ☐ Czy występuje ból pięty lub pod śródstopiem?
- ☐ Czy stopa jest sztywna, trudno ją zgiąć?
- ☐ Czy często zdarzają się skręcenia kostki?
- ☐ Czy obuwie zużywa się bardziej po zewnętrznej stronie?
- ☐ Czy palce są bardziej obciążone podczas stania?



WAŻNA ZASADA

Wygląd łuku sam w sobie nie wymaga leczenia. Najważniejsze jest to, jak stopa funkcjonuje i czy pojawia się ból lub zmiana w czasie.

Ocena jest szczególnie potrzebna, gdy występuje:

- ból stopy, kostki, kolana lub pleców
- zmęczenie podczas stania lub chodzenia
- otarcia, odciski lub podrażnienia
- nawracające skręcenia kostki
- nowa asymetria między stopami
- postępująca zmiana kształtu łuku
- problemy z doбором wygodnego obuwia
- zmiana sposobu chodzenia



BEZPIECZNE PODSTAWOWE DZIAŁANIE



Noś wygodne obuwie dobrane do aktywności.



Wzmacniaj mięśnie stopy i łydki.



Utrzymuj prawidłową masę ciała.



Rób regularne przerwy od długiego stania.



Stopniowo zwiększaj obciążenie i aktywność.



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- Ból utrzymuje się ponad kilka dni.
- Objawy zaczynają ograniczać codzienną aktywność.
- Pojawia się nowa asymetria lub deformacja.
- Podeszwy często się odciskają lub ranią.
- Nie masz pewności, co się zmienia i dlaczego.



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ

- Silny ból, nagłe nasilenie lub obrzęk.
- Nagle pojawiła się wyraźna zmiana kształtu.
- Trudność w staniu, chodzeniu lub oparciu stopy.
- Nawracające skręcenia z uczuciem niestabilności.
- Zaczerwienienie, gorąco lub rana, która nie goi się.



KARTA OBSERWACJI

Łuk lewej stopy:

☐ Niski ☐ Średni ☐ Wysoki ☐ Trudno ocenić

Łuk prawej stopy:

☐ Niski ☐ Średni ☐ Wysoki ☐ Trudno ocenić

Czy wygląd zmienia się podczas siedzenia: ☐ Tak ☐ Nie

Czy występuje ból: ☐ Tak ☐ Nie

Miejsce bólu: _____

Czy jedna stopa zmieniła się ostatnio: ☐ Tak ☐ Nie



Wysokość łuku nie określa samodzielnie, jak dobrze działa stopa.
Najważniejsze są ból, funkcja i zmiana w czasie.

GDY JEDNA STOPA ZACZYNA WYGLĄDAĆ INACZEJ

Naturalna asymetria jest częsta. Szczegółnej uwagi wymaga różnica nowa, szybko narastająca albo połączona z bólem.



Porównaj



Obserwuj



Zapisz



Działaj

CO MOŻE BYĆ NATURALNĄ RÓŻNICĄ

- Dominująca stopa może być nieco większa.
- Różnice w łuku i ustawieniu stopy.
- Mięśnie mogą mieć różną objętość.
- Lekki odmienny kształt palców.
- Dekoracja skóry (odciski, modzele).



Naturalna różnica powinna być stosunkowo stabilna.

CO MOŻE BYĆ NOWĄ ZMIANĄ

- Nowy lub narastający obrzęk.
- Jedna stopa robi się szersza.
- Pojawia się ból lub uczucie gorąca.
- Palec zaczyna się odchylać.
- Łuk obniża się po jednej stronie.
- Pojawiają się czerwone plamy lub zmiana koloru.
- But nagle przestał pasować.

PIERWSZE PYTANIA

- ✓ Czy różnica jest nowa, czy była zawsze?
- ✓ Czy różnica się powiększa?
- ✓ Czy pojawia się ból lub ucisk?
- ✓ Czy stopa jest cieplejsza lub bardziej opuchnięta?
- ✓ Czy but zaczął uciskać lub obcierać?
- ✓ Czy masz choroby przewlekłe (np. cukrzyca, neuropatia, choroby serca)?
- ✓ Czy niedawno zmieniłaś/zmieniłeś obuwie lub zwiększyłaś/zwzględniłeś aktywność?

WIDOK Z GÓRY

RÓŻNICA STABILNA

(częsta i zwykle niegroźna)

Lekka różnica w długości lub szerokości.



NOWA RÓŻNICA

Jedna stopa staje się szersza lub bardziej opuchnięta.



WIDOK OD TYŁU

RÓŻNICA STABILNA

Niewielne odchylenie pięty lub kostki.



NOWA RÓŻNICA

Jedna pięta odchyła się bardziej do wewnątrz lub na zewnątrz.



WIDOK OD STRONY PODESZWY

RÓŻNICA STABILNA

Różny łuk stopy.



NOWA RÓŻNICA

Łuk obniża się po jednej stronie lub pojawia się zaczerwienienie podeszwy.



WIDOK Z BOKU

RÓŻNICA STABILNA

Różny profil łuku stopy.



NOWA RÓŻNICA

Łuk opada lub pojawia się obrzęk w okolicy kostki lub grzbietu stopy.



SEKWENCJA PORÓWNIANIA



OCENA ZMIANY W CZASIE

STABILNA OD LAT

Zapisz

NOWA

Umów konsultację

POSTĘPUJĄCA

Uzyskaj szybką ocenę

NAGŁA PO URAZIE

Uzyskaj szybką ocenę natychmiast

CO ZAPISAĆ

- ✓ Data i godzina obserwacji.
- ✓ Co zauważono (obrzęk, zaczerwienienie, ból).
- ✓ Lokalizacja: przód, boki, pięty, podeszwa, łuk.
- ✓ Kiedy się nasila: rano, wieczorem, po chodzeniu.
- ✓ Co mogło poprzedzać: uraz, infekcja, zmiana obuwia.
- ✓ Czyś zdjęcia z różnych kątów.
- ✓ Jakie objawy towarzyszące (np. drętwienie, gorączka).



SZCZEGÓLNA SYTUACJA — GORĄCA, OBRZĘKNIĘTA I ZMIENIAJĄCA KSZTAŁT STOPA

U osób z cukrzycą, neuropatią lub osłabionym krążeniem taki problem może prowadzić do poważnych powikłań.

Nie czekaj — działaj szybciej.



BEZPIECZNE DZIAŁANIE

- ✓ Noś wygodne, dobrze dopasowane obuwie.
- ✓ Unikaj ucisku i tarcia.
- ✓ Utrzymuj skórę czystą i suchą.
- ✓ Nawilżaj, by zapobiegać pęknięciom.
- ✓ Kontroluj choroby przewlekłe.
- ✓ Regularnie obserwuj obie stopy.



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- Różnica jest nowa i się utrzymuje.
- Pojawia się ból, zaczerwienienie, obrzęk.
- But zaczyna uciskać lub obcierać.
- Różnica powiększa się w ciągu dni/tygodni.
- Masz chorobę przewlekłą (np. cukrzycę).



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ

- Nagły obrzęk, zaczerwienienie, gorąco.
- Silny ból lub brak możliwości obciążania.
- Podejrzenie zakrzepicy lub infekcji.
- Po urazie lub skręceniu kostki.
- Gorączka, dreszcze lub pogorszenie stanu.

KARTA PORÓWNAWCZA

Różnica dotyczy: ☐ Długości ☐ Szerokości ☐ Łuku ☐ Pięty ☐ Kostki ☐ Dużego palca ☐ Pozostałych palców ☐ Całej stopy

Pierwszy raz zauważona: _____

Czy występuje rano: ☐ Tak ☐ Nie Czy nasila się wieczorem: ☐ Tak ☐ Nie

Czy jest bolesna: ☐ Tak ☐ Nie Czy but przestał pasować: ☐ Tak ☐ Nie



Nie każda asymetria jest problemem. Kluczowe pytanie brzmi: czy różnica jest nowa, bolesna albo coraz większa?

PODESZWA BUTA ZAPISUJE HISTORIĘ UŻYTKOWANIA

Ślady zużycia pokazują, gdzie but był obciążany i tarł o podłoże — nie wystarczają jednak do diagnozowania sposobu chodzenia.

01 STREFA 01 — ZEWNĘTRZNY BRZEG PIĘTY

Sprawdź:
czy jest bardziej lub mniej starta niż po wewnętrznej stronie.

02 STREFA 02 — WEWNĘTRZNY BRZEG PIĘTY

Sprawdź:
czy jest bardziej lub mniej starta niż po zewnętrznej stronie.

03 STREFA 03 — ŚRODEK PRZODOSTOPIA

Sprawdź:
czy widać ślady większego zużycia w środkowej części.

04 STREFA 04 — POD DUŻYM PALCEM

Sprawdź:
czy jest bardziej starta niż pozostałe części przodostopia.

PRZYGOTOWANIE

- 1 Oczyszczyć podeszwę z piasku i brudu.
- 2 Obejrzyj buty w dobrym świetle.
- 3 Porównaj lewy i prawy but.
- 4 Połóż but na płaskiej powierzchni.
- 5 Obejrzyj także wnętrze buta.
- 6 Zanotuj obserwacje.

CO MOŻE OZNACZAĆ NIERÓWNIOMIERNE ZUŻYCIE

- Zmienny teren i rodzaj podłoża.
- Twarde lub nierówne powierzchnie.
- Nieregularna wysokość lub waga ładunku.
- Różna intensywność użytkowania butów.
- Naturalne różnice między stopami.
- Zmęczenie materiału z upływem czasu.

Nie pozwala jednak samodzielnie ustalić dokładnej przyczyny.

TEST STABILNOŚCI BUTA

- 1 Wyjmij sznurówki i otwórz but.
- 2 Zegnij but w okolicy przodostopia: sprawdź, czy zgina się płynnie.
- 3 Ściśnij piętę: sprawdź, czy usztywnienie trzyma kształt.
- 4 Skręć but delikatnie w dłoń: czy podeszwa nie skręca się łatwo.
- 5 Obejrzyj klejenia i szwy: czy są rozklejone lub pęknięte.

KIEDY ROZWAŻYĆ WYMIANĘ OBUWIA

- Podeszwa jest mocno starta.
- Pięta jest przechylona lub miękka.
- Pojawiają się przetarcia w środku buta.
- But stracił stabilność i wsparcie.
- Ból lub dyskomfort pojawia się częściej w tym obuwu.

KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

- ✓ Ból stóp, pięt, kolan, bioder lub dolnej części pleców.
- ✓ Obrzęk, drętwienie, mrowienie lub uczucie niestabilności.
- ✓ Nawracające przeciążenia mimo odpoczynku.
- ✓ Trudności w chodzeniu po płaskim lub po schodach.
- ✓ Niepewność, które Buty będą najlepszym wyborem.

ZUŻYCIE PODOBNE PO OBU STRONACH



Ślady zużycia są zbliżone – zwykle wynikają z podobnych warunków użytkowania.

ZUŻYCIE WYRAŹNIE ASYMETRYCZNE



Prawy i lewy but mają różne wzorce zużycia – warto dalej obserwować i zapisywać.

BUT PRZECHYŁONY PO POSTAWIENIU



But nie stoi równo na płaskiej powierzchni – może to świadczyć o utracie stabilności.

CO WARTO OBEJRZEĆ WEWNĄTRZ BUTA



Wkładka
czy jest spłaszczona, pęknięta lub odklejona.

Szew
czy szwy są całe, bez rozchodzenia się nici.

Zapiętek
czy wewnętrzne usztywnienie nie jest wytarte lub zgniecione.

Czubek
czy materiał nie jest przetarty, rozdarty lub rozklejony.



Oglądaj,
porównuj,
nie diagnozuj.

“ Podeszwa pokazuje
miejsce kontaktu i zużycia.
Nie pokazuje pełnego ruchu
stopy, kolana i biodra
podczas chodzenia. ”

BUT POWINIEN PASOWAĆ OD PIERWSZEGO ZAŁOŻENIA

Ból, drętwienie i otarcia nie są koniecznym etapem „rozchodzenia” nowego obuwia.



01



KROK 01 — MIERZ OBA STOPY

- Zmierz długość i szerokość obu stóp.
- Uwzględnij większą stopę.

02



KROK 02 — PRZYMIERZAJ POD KONIEC DNIA

- Stopy puchną w ciągu dnia.
- Przymierzaj, gdy są największe.

03



KROK 03 — SPRAWDŹ DŁUGOŚĆ

- Z przodu powinno być ok. 0,5–1,5 cm luzu.
- Palce nie mogą dotykać czubka.

04



KROK 04 — SPRAWDŹ SZEROKOŚĆ

- Przód buta powinien dopasować się do najszerszej części stopy.
- Nie może ścisnąć palców.

05



KROK 05 — SPRAWDŹ WYSOKOŚĆ PRZODU

- Nad palcami powinna być przestrzeń.
- Palce nie mogą dotykać górnej części.

06



KROK 06 — SPRAWDŹ PIĘTĘ

- Pięta nie może się wysuwać.
- Zapiętek powinien ją stabilnie trzymać.

07



KROK 07 — SPRAWDŹ MATERIAŁ I SZWY

- Wnętrze powinno być gładkie i miękkie.
- Szwy nie mogą uciskać ani ocierać.

08



KROK 08 — PRZEJDŹ SIĘ

- Przejdź się po sklepie kilka minut.
- Sprawdź komfort i stabilność.

09



KROK 09 — ZDEJMIJ BUT I OBEJRZYJ STOPY

- Sprawdź, czy nie ma zaczerwienień, otarć ani ucisku.
- To ważniejsza ocena niż wygodą w sklepie.



CO OZNACZA ŹŁE DOPASOWANY BUT

- Ból palców, śródstopia lub pięty.
- Otarcia, pęcherze, zaczerwienienia.
- Drętwienie, mrowienie, uczucie ucisku.
- Niestabilność i zmęczenie stóp.
- Szybsze zużycie obuwia.
- Większe ryzyko problemów ze stopami, stawami i kręgosłupem.



WAŻNA ZASADA

But może nieco zmęknąć i dopasować się z czasem, ale nie powinien wymagać bolesnego „rozchodzenia”.
Jeśli od początku coś uwiera, naciska lub powoduje ból — wybierz inny model lub rozmiar.



SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ PRZY OSŁABIONYM CZUCIU

Jeśli masz cukrzycę, neuropatię lub zmniejszone czucie, sprawdzaj stopy codziennie.

Nawet niewielki ucisk lub otarcie może przekształcić się w poważny problem.



KIEDY POPROSIĆ O PROFESJONALNE DOPASOWANIE

- Masz cukrzycę lub neuropatię.
- Masz deformacje palców lub stóp.
- Masz poprzednie owrzodzenia lub rany.
- Czujesz ból lub drętwienie podczas chodzenia.
- Nie możesz znaleźć wygodnego buta.

CZY TWÓJ BUT JEST ODPOWIEDNIO DOPASOWANY?

BUT ZA KRÓTKI



Palce uderzają w przód buta.

BUT ZA WĄSKI



Ścisną boki stopy i palce.

BUT ZA LUŻNY



Stopa przesuwa się, brak stabilności.

BUT PRAWIDŁOWO DOPASOWANY



Jest miejsce z przodu, boki nie uciskają, pięta stabilna.

DOBRY NAWYK PRZY PRZYMIERZANIU

1

PRZYMIERZ



Założ but i dobrze zasznurować lub zapiąć.

2

PRZEJDŹ SIĘ



Przejdź się kilka minut po sklepie.

3

ZDEJMIJ



Zdejmij but, na stojąco.

4

OBEJRZYJ SKÓRĘ



Sprawdź całą stopę (z przodu, po bokach i na pięcie).



KARTA SZYBKIEJ OCENY

- ☐ Obie stopy zostały zmierzone.
- ☐ But pasuje do większej stopy.
- ☐ Palce nie dotykają przodu.
- ☐ Przód jest wystarczająco szeroki.
- ☐ Nad palcami pozostaje przestrzeń.
- ☐ Pięta jest stabilna.
- ☐ Wnętrze jest gładkie.
- ☐ Podczas chodzenia nie ma drętwienia.
- ☐ Po zdjęciu nie ma bolesnych śladów.
- ☐ But pasuje bez bolesnego rozchodzenia.



Rozmiar zapisany na pudełku jest tylko punktem wyjścia.
O dopasowaniu decyduje rzeczywiste miejsce dla całej stopy.

SKÓRA POKAZUJE, GDZIE STOPA JEST UCISKANA

Powtarzające się zaczerwienienie, zrogowacenie, pęcherz albo otarcie może wskazywać miejsce tarcia lub nacisku.

Z GÓRY



OD STRONY PODESZWY



Z BOKU



MIEJSCA KONTAKTU W ŚRODKU BUTA



01

BOK DUŻEGO PALCA

Możliwe źródła: zbyt wąski przód buta, szew wewnętrzny, materiał.

Co może być widoczne: zaczerwienienie, otarcie, odcisk, zrogowacenie.

02

GÓRA ZGIĘTYCH PALCÓW

Możliwe źródła: niski czubek buta, zbyt krótkie buty.

Co może być widoczne: zaczerwienienie, otarcie, modzel.

03

MIĘDZY PALCAMI

Możliwe źródła: wilgoć, ciasne buty.

Co może być widoczne: maceracja, otarcie, zaczerwienienie, pęcherz.

04

KONIEC PALCÓW

Możliwe źródła: uderzenie palców o czubek buta podczas chodzenia lub biegania.

Co może być widoczne: pęcherz, otarcie, zadrapanie, przebarwienie.

05

PRZODOSTOPIE

Możliwe źródła: brak amortyzacji pod śródstopiem, zbyt cienka podeszwa.

Co może być widoczne: zrogowacenie, ból, modzel.

06

ZEWNĘTRZNY BOK STOPY

Możliwe źródła: niestabilność buta, zbyt twarda krawędź podeszwy.

Co może być widoczne: otarcie, zaczerwienienie, zrogowacenie.

07

PIĘTA

Możliwe źródła: sztywna pięta buta, tarcie przy pięcie.

Co może być widoczne: pęcherz, otarcie, zrogowacenie.

08

WIERZCH STOPY

Możliwe źródła: ucisk języka, zbyt ciasne sznurowanie.

Co może być widoczne: zaczerwienienie, otarcie, odcisk.

09

WOKÓŁ KOSTEK

Możliwe źródła: zbyt wysoki kołnierz, sztywna cholewka.

Co może być widoczne: otarcie, zaczerwienienie, pęcherz.

SYSTEM LOKALIZOWANIA ŹRÓDŁA NACISKU

KROK 01 ZAZNACZ MIEJSCE NA STOPIE



Oznaczyć i opisać zlokalizację śladu na mapie stopy.

KROK 02 ZNAJDŹ ODPOWIEDZAJĄCE MIEJSCE W BUTE



Sprawdź, które miejsce w butcie może powodować nacisk.

KROK 03 SPRAWDŹ MOMENT POJAWIENIA



Zwróć uwagę, kiedy ślad się pojawia: na początku, po czasie czy pod koniec aktywności.

KROK 04 SPRAWDŹ, CZY ZMIANA ZNIKA



Po zdjęciu buta obserwuj, czy ślad zanika. Zanikanie może oznaczać nacisk.

KROK 05 SPRAWDŹ OBUWIE I SKARPETY



Oceń dopasowanie buta, stan wkładki i skarpet.



CO ZROBIĆ PRZY NOWYM, ŁAGODNYM ŚLADZIE NACISKU

- ✓ Zdejmij buty i pozwól stopie odpocząć.
- ✓ Oczyszcz skórę i utrzymaj ją suchą.
- ✓ Zastosuj ochronę: plaster hydrokoloidowy lub opatrunek ochronny.
- ✓ Wybierz buty z większą przestrzenią i dobrą amortyzacją.
- ✓ Obserwuj miejsce przez 24–48 godzin.
- ✓ Jeśli ślad nie zanika lub się powiększa – zmień obuwie.



CZEGO NIE ROBIĆ

- ✗ Nie ignoruj bólu, zaczerwienienia ani otarć.
- ✗ Nie przebijaj pęcherzy.
- ✗ Nie wycinaj modzeli i zrogowaceń.
- ✗ Nie chodź dalej w butach, które uciskają.
- ✗ Nie stosuj agresywnych środków chemicznych.



SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ PRZY CUKRZYCY LUB OSŁABIONYM CZUCIU

- Ślady mogą nie boleć, ale mogą prowadzić do ran.
- Sprawdzaj stopy codziennie.
- Skonsultuj się szybciej przy każdym pęcherzu, zaczerwienieniu lub otarciu.
- Noś zawsze dobrze dopasowane obuwie i skarpety bez szwów.

KARTA PUNKTU NACISKU

Miejsce na stopie: _____

Odpowiadające miejsce w butcie: _____

Po jakim czasie pojawia się ślad: _____

Rodzaj zmiany:

- | | |
|--|---|
| ☐ Zaczerwienienie | ☐ Ciemniejszy odcień |
| ☐ Otarcie | ☐ Pęcherz |
| ☐ Odcisk | ☐ Zrogowacenie |
| ☐ Rana | ☐ Drętwienie |

Ból od 0 do 10: _____

Czy ślad zanika po zdjęciu buta:

☐ Tak ☐ Nie ☐ Częściowo

Czy problem powraca: ☐ Tak ☐ Nie



KIEDY UMÓWIĆ KONSULTACJĘ

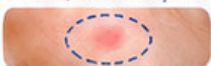
- ✓ Ślad nie zanika w ciągu 2–3 dni.
- ✓ Pęcherz, rana lub otarcie się powiększa.
- ✓ Pojawia się ból, opuchlizna, zaczerwienienie.
- ✓ Masz cukrzycę lub osłabione czucie.
- ✓ Występuje drętwienie lub mrowienie.



KIEDY DZIAŁAĆ SZYBCIEJ

- ✗ Pęcherz z płynem lub rana.
- ✗ Zaczerwienienie rozszerza się.
- ✗ Pojawia się ropna wydzielina.
- ✗ Silny ból lub gorączka.
- ✗ Masz cukrzycę i zauważasz nową zmianę.

ŚLAD, KTÓRY USTĘPUJE



Zaczerwienienie zanika po 20–30 minutach.

ŚLAD POWRACAJĄCY



Zaczerwienienie pozostaje lub wraca.

PĘCHERZ LUB RANA



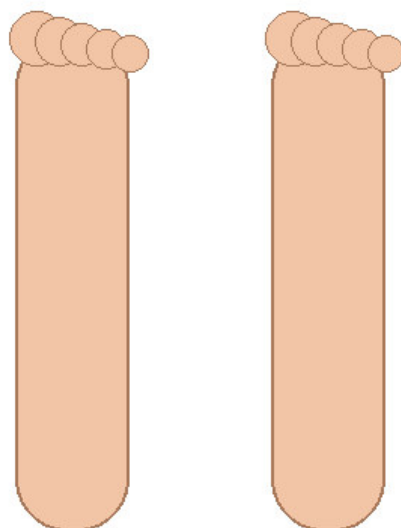
Pęcherz, otarcie lub rana – wymaga ochrony i obserwacji.



Zrogowacenie jest często śladem powtarzającego się nacisku. Samo usunięcie twardej skóry nie usuwa przyczyny nacisku.

GDY ZACZYNASZ CHODZIĆ INACZEJ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



- 1 OBSERWUJ**
Zapisz, czy krok jednej strony jest krótszy.

- 2 ZAPISZ**
Połącz zmianę chodu z bólem, siłą, czuciem, urazem i obuwiem.

- 3 REAGUJ**
Nagła utrata siły lub niemożność chodzenia wymaga pilnej pomocy.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

SYGNAŁY WYMAGAJĄCE SZCZEGÓLNEJ UWAGI

Nie każdy niepokojący sygnał oznacza nagłe zagrożenie, ale niektórych połączeń objawów nie należy obserwować zbyt długo.

W tym module nauczysz się:

- ✓ Porównywać obrzęk jednej stopy i obu stóp.
- ✓ Łączyć kolor skóry z temperaturą i odczuciem.
- ✓ Rozpoznawać pogarszanie się rany.
- ✓ Zauważać możliwe oznaki infekcji.
- ✓ Reagować na nagły, silny ból.
- ✓ Wiedzieć, na co zwracać szczególną uwagę przy cukrzycy i neuropatii.
- ✓ Przygotować informacje przed konsultacją.



ZASADA PROSTA



JEDEN SYGNAŁ —

Może wymagać obserwacji albo konsultacji.



KILKA SYGNAŁÓW RAZEM —

Może zwiększać pilność reakcji.

Przykłady połączeń wymagających szczególnej uwagi:



OBSERWUJ

Zapisz, porównuj i obserwuj. Jeśli coś się zmienia — nie czekaj.



UMÓW KONSULTACJĘ

Nie jesteś pewien? Skonsultuj się — lepiej zapobiegać niż czekać.

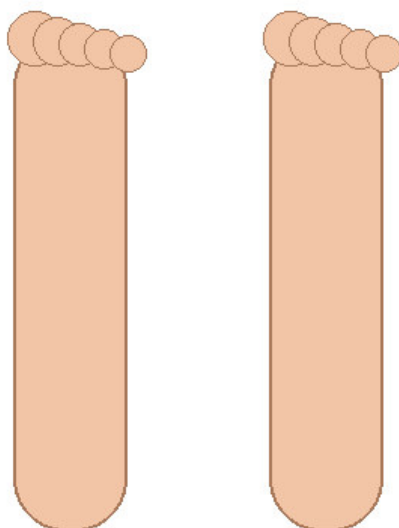


DZIAŁAJ PILNIE

Gdy objawy nasilają się szybko, są intensywne lub niepokojące.

OBRZĘK — JEDNA STOPA CZY OBYE?

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Określ stronę, początek i obszar obrzęku.

2

ZAPISZ

Sprawdź ból, ciepło, kolor i objawy oddechowe.

3

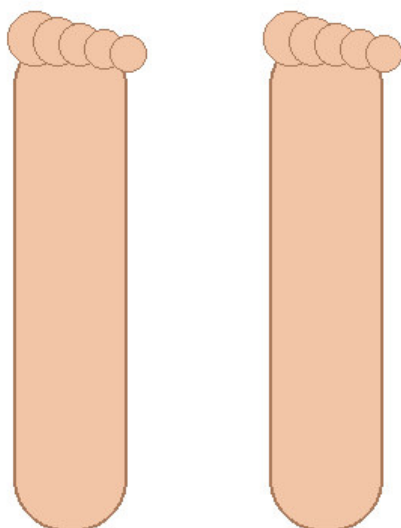
REAGUJ

Obrzęk z dusznością lub bólem w klatce piersiowej wymaga natychmiastowej pomocy.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

KOLOR I TEMPERATURA — OCENIAJ JE RAZEM

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Porównaj obie stopy w tym samym świetle.

2

ZAPISZ

Zapisz ból, czucie, obrzęk i obecność rany.

3

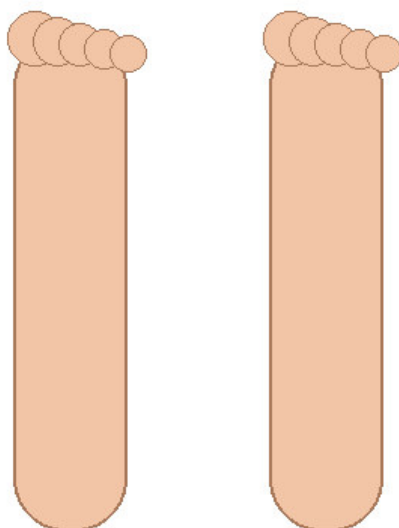
REAGUJ

Nagła zimna, blada, sina lub gorąca obrzęknięta stopa wymaga pilnej oceny.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

BŁYSZCZĄCA SKÓRA NIE JEST TYLKO ZMIANĄ KOSMETYCZNĄ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Wyklucz krem, wilgoć i różnicę oświetlenia.

2

ZAPISZ

Sprawdź obrzęk, temperaturę, kolor, owłosienie i paznokcie.

3

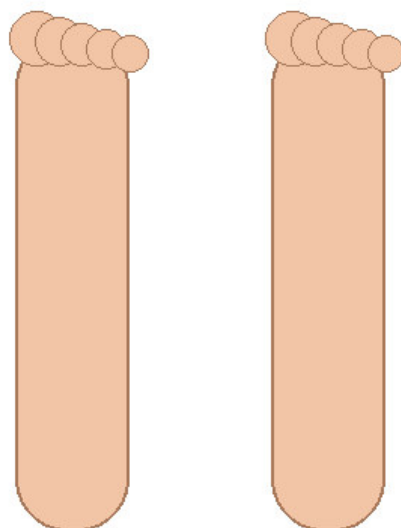
REAGUJ

Kilka nowych cech razem wymaga profesjonalnej oceny.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

GDY RANA ZACZYNA WYGLĄDAĆ LUB PACHNIEĆ INACZEJ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Porównuj wielkość, wydzielinę, zapach, ciepło i ból.

2

ZAPISZ

Nie wyciskaj rany i nie usuwaj tkanki samodzielnie.

3

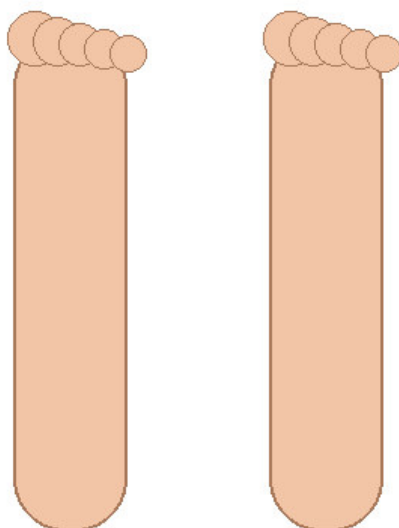
REAGUJ

Rozszerzające się zaczerwienienie, gorączka lub szybkie pogorszenie wymaga pilnej pomocy.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

NAGŁY SILNY BÓL — NIE PRÓBUJ GO ROZCHODZIĆ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Sprawdź uraz, możliwość obciążenia, deformację, czucie i ranę.

2

ZAPISZ

Nie prostuj, nie nastawiaj i nie masuj świeżego urazu.

3

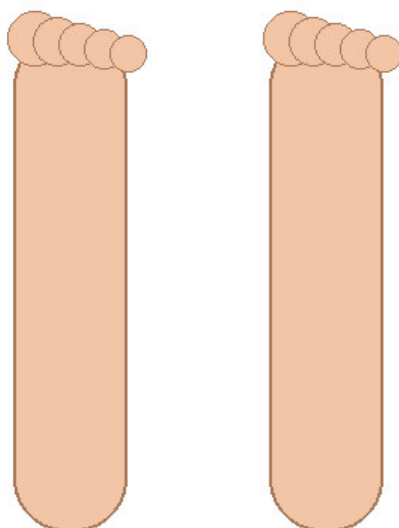
REAGUJ

Nieemożność chodzenia, deformacja lub otwarta rana zwiększa pilność.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

GDY BÓL NIE JEST WIARYGODNYM OSTRZEŻENIEM

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Przy cukrzycy lub neuropatii codziennie oglądaj całą stopę.

2

ZAPISZ

Sprawdzaj wnętrze buta, skarpety i temperaturę obu stóp.

3

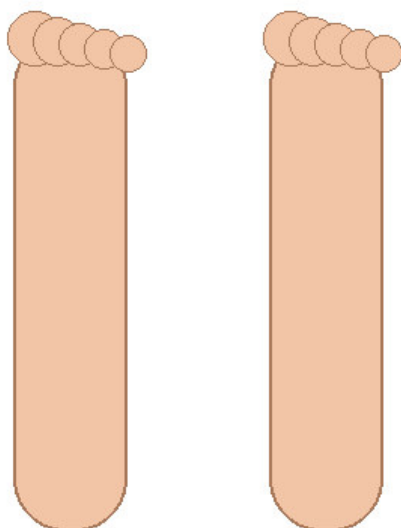
REAGUJ

Brak bólu nie oznacza braku uszkodzenia.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

KIEDY NIE NALEŻY CZEKAĆ?

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Nagła zmiana koloru lub temperatury — działaj pilnie.

2

ZAPISZ

Pogarszająca się rana, silny ból lub niemożność chodzenia — szybka ocena.

3

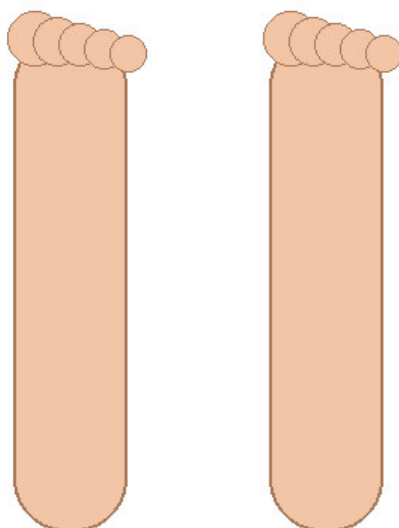
REAGUJ

Duszność, ból w klatce lub omdlenie — natychmiastowa pomoc ratunkowa.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

PRZYGOTUJ INFORMACJE, KTÓRE UŁATWIA KONSULTACJĘ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



- 1 OBSERWUJ**
Zapisz początek, lokalizację, objawy i wpływ na chodzenie.

- 2 ZAPISZ**
Przygotuj zdjęcia, listę leków, używane obuwie i trzy pytania.

- 3 REAGUJ**
Nie opóźniaj pilnej pomocy, aby kompletować materiały.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

TWÓJ SYSTEM OBSERWACJI

Regularna krótka obserwacja jest bardziej użyteczna niż długa kontrola wykonywana tylko wtedy, gdy pojawia się ból.



OBSERWUJ

Zwracaj uwagę na zmiany.



ZAPISZ

Notuj miejsce, wygląd i odczucia.



PORÓWNAJ

Używaj zdjęć i porównuj obie stopy.



ŚLEDŹ CZAS

Regularność buduje lepszy obraz.



PODEJMUJ DECYZJE

Na podstawie faktów, nie przypuszczeń.



DZIAŁAJ

Nie ignoruj sygnałów ostrzegawczych.

W tym module utworzysz własny system:

- ✓ Codziennej kontroli w dwie minuty.
- ✓ Dokładniejszej kontroli raz w tygodniu.
- ✓ Zaznaczania zmian na mapie stóp.
- ✓ Prowadzenia siedmiodniowego dziennika.
- ✓ Wykonywania porównywalnych zdjęć.
- ✓ Budowania osi czasu objawu.
- ✓ Przygotowania pytań do specjalisty.
- ✓ Wybierania bezpiecznego następnego kroku.

Główna struktura systemu:

- | | | | |
|---|--|--------------------------------------|--|
| 1 | | CODZIENNE | Krótko sprawdź, czy pojawiła się nowa zmiana. |
| 2 | | RAZ W TYGODNIU | Przeprowadź dokładniejsze porównanie obu stóp. |
| 3 | | GDY POJAWI SIĘ OBJAW | Zapisz miejsce, wygląd, odczucie i czas. |
| 4 | | GDY OBJAW SIĘ UTRZYMUJE | Przygotuj informacje do konsultacji. |
| 5 | | GDY WYSTĘPUJE SYGNAŁ ALARMOWY | Nie czekaj na zakończenie obserwacji ani wypełnienie formularza. |

Trzy główne pytania modułu:



CZY COŚ SIĘ ZMIENIŁO?



CZY ZMIANA SIĘ POPRAWIA, UTRZYMUJE CZY POGARSZA?



JAKI POWINIEN BYĆ NASTĘPNY KROK?



OBSERWUJ



ZAPISZ



PORÓWNAJ



ZDECYDUJ



DZIAŁAJ

CODZIENNA KONTROLA W DWIE MINUTY

Wykonuj ją o podobnej porze, najlepiej przed założeniem obuwia albo po jego zdjęciu.

PRZYGOTOWANIE

- ✓ Zdejmij buty i skarpety.
- ✓ Usiądź stabilnie.
- ✓ Użyj jasnego, neutralnego światła.
- ✓ Przygotuj małe lusterko, jeżeli nie widzisz podeszwy.
- ✓ Nie wykonuj kontroli w pozycji zwiększającej ryzyko upadku.



6 ETAPÓW
PO 20 SEKUND

ZASADA 2 MINUT



Zatrzymaj się, obserwuj uważnie i porównuj z tym, co jest dla Ciebie normalne. Każdego dnia poświęć te dwie minuty na swoje stopy.

01 ETAP 01 – WIERZCH STÓP

20 SEKUND

- ☐ Czy kolor wygląda jak zwykle?
- ☐ Czy jedna stopa jest bardziej obrzęknięta?
- ☐ Czy występuje ślad po bucie lub skarpecie?
- ☐ Czy skóra jest zaczerwieniona albo ma nowy odcień?
- ☐ Czy znajduje się tam pęcherz, otarcie lub rana?

WIDOK Z GÓRY



02 ETAP 02 – PAZNOKCIE I PALCE

20 SEKUND

- ☐ Czy paznokieć zmienił kolor?
- ☐ Czy pod paznokciem znajduje się nowa ciemna plama?
- ☐ Czy bok paznokcia uciska skórę?
- ☐ Czy palec jest obrzęknięty?
- ☐ Czy palce są ułożone inaczej niż wcześniej?
- ☐ Czy występuje rana albo pęcherz?

WIDOK Z BOKU



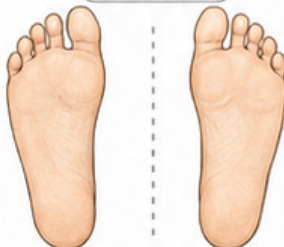
03 ETAP 03 – PRZESTRZENIE MIĘDZY PALCAMI

20 SEKUND

- ☐ Czy skóra jest dokładnie sucha?
- ☐ Czy jest biaława albo rozmiękczona?
- ☐ Czy występuje pęknięcie?
- ☐ Czy pojawia się zaczerwienienie, łuszczenie albo świąd?
- ☐ Czy występuje nieprzyjemny zapach?

⚠ Nie wkładaj ostrego przedmiotu między palce.

WIDOK Z DOŁU



WIDOK Z TYŁU

07 ETAP 07 – SPRAWDŹ SKARPETY

20 SEKUND

- ☐ Czy znajduje się na nich krew?
- ☐ Czy widoczna jest plama płynu?
- ☐ Czy są wilgotne?
- ☐ Czy mają głęboki, uciskający szew?
- ☐ Czy pojawił się nietypowy zapach?



Jeśli nie widzisz, użyj lusterka.

04 ETAP 04 – BOKI I PIĘTY

20 SEKUND

- ☐ Czy występuje zrogowacenie?
- ☐ Czy pojawiło się pęknięcie?
- ☐ Czy widoczny jest ślad nacisku?
- ☐ Czy znajduje się tam pęcherz?
- ☐ Czy skóra boli podczas delikatnego dotyku?
- ☐ Czy jeden bok stopy wygląda inaczej niż drugi?

05 ETAP 05 – PODESZWY

20 SEKUND

- ☐ Czy znajduje się tam rana?
- ☐ Czy pojawił się ciemny obszar?
- ☐ Czy pod zrogowaceniem widać zmianę koloru?
- ☐ Czy występuje pęcherz?
- ☐ Czy znajduje się obcy przedmiot?
- ☐ Czy występuje punkt nacisku?
- ☐ Czy skóra jest popękana?

06 ETAP 06 – ODCZUCIA I TEMPERATURA

20 SEKUND

- ☐ Czy występuje nowy ból?
- ☐ Czy pojawiło się mrowienie?
- ☐ Czy czuję pieczenie?
- ☐ Czy któraś część jest odrętwiała?
- ☐ Czy jedna stopa jest wyraźnie cieplejsza?
- ☐ Czy jedna stopa jest wyraźnie chłodniejsza?
- ☐ Czy mogę poruszać palcami jak zwykle?
- ☐ Czy chodzę tak samo jak wcześniej?

08 ETAP 08 – SPRAWDŹ BUT PRZED ZAŁOŻENIEM

20 SEKUND

- ☐ Czy znajduje się tam kamyk?
- ☐ Czy wkładka jest zwinęta?
- ☐ Czy wystaje szew?
- ☐ Czy materiał jest wilgotny?
- ☐ Czy zapiętek jest uszkodzony?
- ☐ Czy but nadal zapewnia odpowiednią przestrzeń?



PO KONTROLI – WYBIERZ NASTĘPNY KROK



BRAK ZMIANY

Zakończ kontrolę. Kontynuuj rutynę następnego dnia.



ZAPISZ

Nowa łagodna zmiana. Usuń możliwy ucisk. Sprawdź ponownie.



UMÓW KONSULTACJĘ

Zmiana utrzymująca się lub nawracająca.



DZIAŁAJ PILNIE

Gorąca, obrzęknięta stopa, pogarszająca się rana lub niemożność chodzenia.



RANA, NOWY OBRZĘK, ZMIANA KOLORU LUB TEMPERATURY → Oceń pilność zgodnie ze **stroną 68**.



Osoba z osłabionym czuciem nie powinna polegać wyłącznie na bólu. Codzienne oglądanie pomaga zauważyć uraz, którego użytkownik mógł nie poczuć.

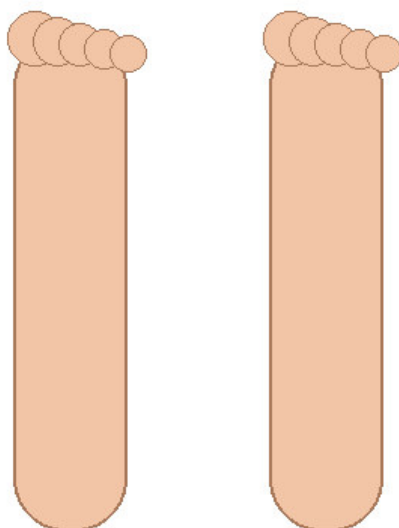


Kontrola kończy się decyzją. Samo zauważenie zmiany bez wybrania następnego kroku nie wystarcza.



RAZ W TYGODNIU – DOKŁADNIEJSZE PORÓWNANIE

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Porównaj skórę, paznokcie, odczucia, kształt, ruch, chód i obuwie.

2

ZAPISZ

Przejrzyj zdjęcia i notatki z poprzedniego tygodnia.

3

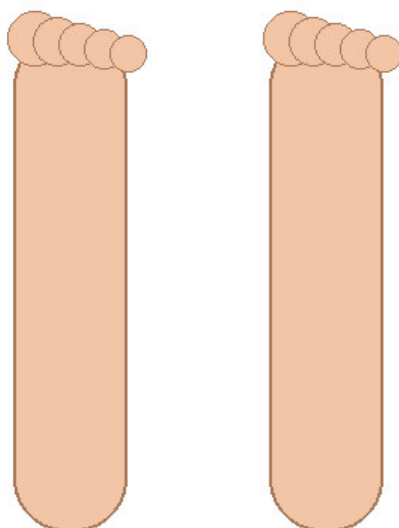
REAGUJ

Wybierz kierunek: lepiej, bez zmiany czy gorzej.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

OSOBISTA MAPA OBU STÓP

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Zaznacz ból, ranę, obrzęk, nacisk i nietypowe odczucia.

2

ZAPISZ

Użyj osobnych symboli dla widocznych zmian i odczuć.

3

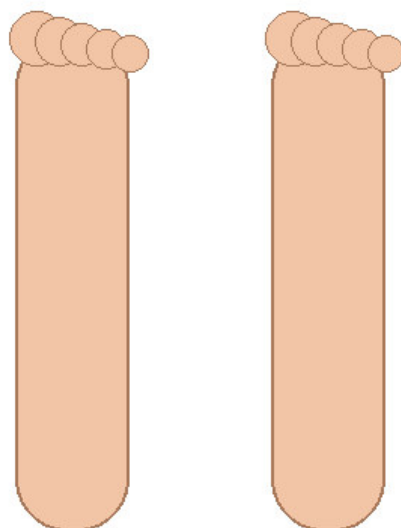
REAGUJ

Jedna mapa przedstawia jeden moment obserwacji.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

SIEDMIODNIOWY DZIENNIK OBSERWACJI

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



- 1 OBSERWUJ**
Śledź jeden główny objaw przez siedem dni.

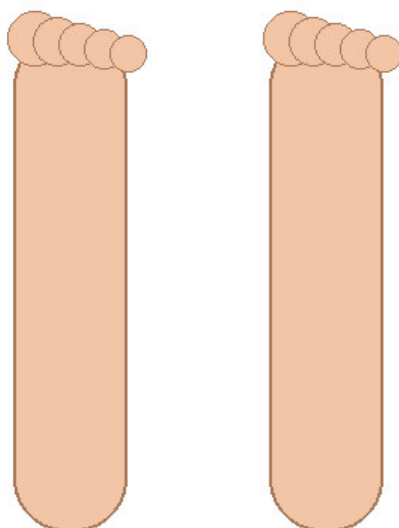
- 2 ZAPISZ**
Codziennie zapisz wygląd, odczucie, ból i decyzję.

- 3 REAGUJ**
Nie czekaj siedmiu dni przy wyraźnym pogorszeniu.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

ZDJĘCIE, KTÓRE MOŻNA UCZCIWIE PORÓWNAĆ

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



- 1 OBSERWUJ**
Używaj tego samego światła, kąta i odległości.

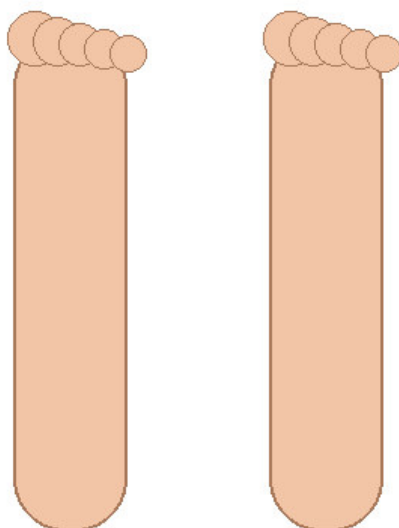
- 2 ZAPISZ**
Wyłącz filtry i zapisuj datę oraz warunki zdjęcia.

- 3 REAGUJ**
Zdjęcie wspiera obserwację, ale nie zastępuje badania.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

OŚ CZASU OBJAWU

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Oddziel wydarzenie, obserwację, działanie i późniejszą zmianę.

2

ZAPISZ

Wpisuj daty oraz dokładne nazwy użytych preparatów.

3

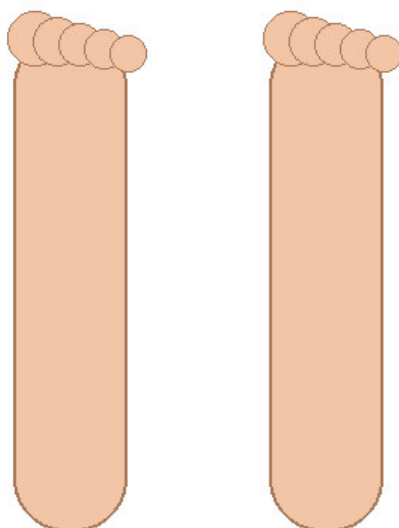
REAGUJ

Kolejność zdarzeń nie zawsze potwierdza przyczynę.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

PYTANIA, KTÓRE POMOGĄ CI LEPIEJ ZROZUMIEĆ PLAN

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1

OBSERWUJ

Wybierz trzy najważniejsze pytania przed wizytą.

2

ZAPISZ

Zapytaj o badanie, leczenie, codzienną aktywność i pilność.

3

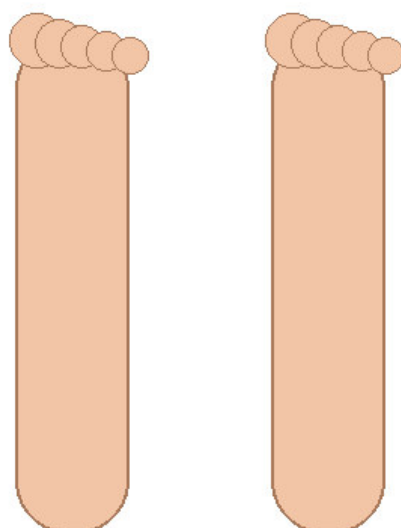
REAGUJ

Na końcu własnymi słowami powtórz otrzymany plan.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



- 1 OBSERWUJ**
Zapisz codzienną rutynę, kontakty i własne sygnały alarmowe.

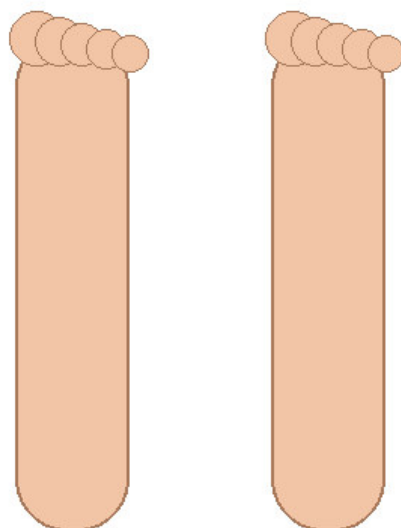
- 2 ZAPISZ**
Określ działania przy zmianie łagodnej, utrzymującej się i pogarszającej.

- 3 REAGUJ**
Plan pomaga obserwować — nie diagnozuje.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.

OBSERWUJ. ZAPISUJ. REAGUJ ŚWIADOMIE.

Obserwuj zmianę, zapisz fakty i wybierz bezpieczny następny krok.



1 OBSERWUJ
Poznaj swój stan bazowy i regularnie porównuj obie stopy.

2 ZAPISZ
Opisuj fakty, kierunek zmiany i wpływ na funkcję.

3 REAGUJ
Przy sygnale alarmowym nie opóźniaj odpowiedniej pomocy.

Obserwuj sygnały. Nie stawiaj diagnozy. Reaguj świadomie.