



Beata Fajfer
www.wzorkinapazurki.pl

Podstawowe kroki w pielęgnacji stóp

Pedicure – to tradycyjny zabieg na stopy, prawidłowo wykonany nie tylko poprawi ich wygląd ale wpłynie pozytywnie na cały organizm. To właśnie dzięki stopom możemy biegać, skakać, tańczyć, to one noszą nas każdego dnia dlatego każdy salon powinien

wprowadzić go na listę oferowanych zabiegów. Ważne jest również aby uświadomić klientkom, że pedicure to nie tylko zabieg przeznaczony na okres wiosenno-letni, ale należy z niego korzystać regularnie przez cały rok.

Przed przystąpieniem do zabiegu, niezwykle istotna jest ocena wyglądu skóry, stopień zrogowacenia naskórka oraz stan paznokci. Warto również zrobić ogólny wywiad dotyczący chorób – pytamy o cukrzycę oraz leki rozrzedzające krew.

Krok 1 Dezynfekcja stóp



Zabieg zaczynamy od odkażenia stóp klientki specjalnym do tego celu przeznaczonym preparatem, który pozostawiamy do wchłonięcia na ok 2 minuty. Następnie zanurzamy stopy w uprzednio przygotowanym roztworze płynów (np. antybakteryjnych, antygrzybiczych) w temperaturze 30-35 stopni i moczymy je przez około 10 minut. Kąpiel stóp przygotowujemy najczęściej w specjalnej misce z hydromasażem która za pomocą odpowiednich ustawień może dodatkowo wibrować, emitować jacuzzi, itp. Poddana ciśnieniu woda utrzymana w stałej temperaturze daje efekt masażu, dodatkowo odświeża stopy, zapobiega późniejszemu poceniu, ma działanie antyseptyczne.

Krok 2 Przygotowanie płytki paznokcia



Tak przygotowane stopy dokładnie osuszamy nie zapominając o przestrzeni między palcami. Zmywamy lakier z paznokci. Na okolice skórek nakładamy płyn zmiękczający i odsuwamy skórki narośnięte na płytkę paznokcia kopytkiem a ich nadmiar delikatnie wycinamy za pomocą cążek (pedicure klasyczny), nierówności płytki paznokcia możemy wyrównać delikatnie drobnoziarnistym frezem. W razie potrzeby obcinamy paznokcie cęgami, opiłujemy i ścieramy płytkę, nadając jej prawidłowy kształt. Paznokcie obcinamy „na prosto”, jeżeli po obcięciu krawędzie wydają nam się ostre, możemy delikatnie je wygładzić, natomiast



nigdy nie obcinamy paznokci „na okrągło”. Czynność tę należy wykonywać ze szczególną starannością by zminimalizować ryzyko wrastania paznokci w tkanki miękkie.

Pedicure to tradycyjny zabieg pielęgnujący i upiększający stopy

Krok 3 Usuwanie zrogowaceń



Następnym etapem zabiegu jest usuwanie nadmiernej ilości martwego naskórka. W przypadku silnie zrogowaciałego naskórka na stopach i piętach, usuwamy je za pomocą nożyka omega dodatkowo wygładzając stopy tarką o odpowiedniej ziarnistości. Jeśli naskórek na stopach nie jest zbyt gruby, wygładzenie stóp samą tarką w zupełności wystarczy. Pamiętajmy jednak, że zbyt forsowne usuwanie martwego naskórka u osoby, która ma grubą

warstwę zrogowacenia, nie tylko sprawi że naskórek ten będzie szybciej odrastał, ale może spowodować dyskomfort, a w skrajnych przypadkach również i ból w czasie chodzenia. Obecnie nowoczesniejszym i bardziej bezpiecznym narzędziem stosowanym do usuwania zrogowaceń jest frezarka. Zabieg ten wykonany przy prawidłowym doborze frezów powoduje, że naskórek wolniej narasta a co za tym idzie rzadziej wymaga usuwania

Pedicure to zabieg przeznaczony nie tylko na okres wiosenno-letni, należy z niego korzystać regularnie przez cały rok

Krok 4 Wygładzanie i masaż

Kolejnym etapem zabiegu jest peeling czyli złuszczenie naskórka. Peeling nie tylko dodatkowo wygładzi stopy ale będzie jednocześnie doskonałym masażem poprawiającym krążenie również w okolicach łydek, które często są spuchnięte i obolałe. Do peelingu stóp używa się specjalnych kremów, które zawierają składniki aktywne np. kwasy AHA oraz większe lub mniejsze naturalne cząsteczki złuszczące jak np. cukier, sole morskie, rozdrobnione pestki orzecha czy kamieni szlachetnych. Na tym etapie zabiegu stopy stają się bardziej gładkie i miękkie. Po usunięciu peelingu nakładamy krem lub żel i wykonujemy masaż końcowy.



możemy zaproponować klientowi kąpiel parafinową, zawarty w nim kolagen i elastyna doskonale nawilżą, odżywią a zarazem przywrócą aksamitną miękkość skórze stóp narażonej na codzienne działanie wielu szkodliwych czynników. Dodatkowo parafina zmniejsza objawy starzenia się skóry i przywraca jej elastyczność.

(dodatkowo)

W przypadku bardzo przesuszonych stóp

Krok 5 Malowanie i zdobienie paznokci



ciemnego lakieru, wcześniej nakładamy warstwę lakieru bazowego, który nie tylko zabezpieczy płytkę przed przebarwieniem, ale również wyrówna ewentualne nierówności. Drobne niedoskonałości powstałe podczas malowania usuwamy używając dłutka lub patyczka oraz korektora w pisaku. Teraz możemy przystąpić do ozdobienia paznokcia za pomocą farbek i lakierów z cienkim pędzelkiem czy igielką.

Wzór, który wykonujemy na paznokciach stóp może być analogiczny do zdobienia na paznokciach dłoni.

Ostatnim etapem zabiegu pedicure jest malowanie i zdobienie paznokci. Zanim przystąpimy do malowania, płytkę paznokcia należy starannie odtłuścić. Następnie nakładamy dwie warstwy lakieru w wybranym odcieniu. W przypadku



Wzór, który wykonujemy na paznokciach stóp można powtórzyć na paznokciach dłoni, tworząc efektowny „zestaw”