

Dediche

di Codazza Jessica

Ad Alessandro per la sua pazienza e sopportazione.

A mio figlio Carlo, per i suoi occhi dolci.

A Cristian mio maestro di vita.

A mia madre, unica.

Alle mie sorelle, Rita e Emanuela... i miei porti sicuri.

di Cristian Sinisi

A Lorenzo e Alice, le mie due perle di gioia.

UN RINGRAZIAMENTO

A te che tieni in mano questo libro, ti ringraziamo per la voglia di crescere, imparare e andare avanti nonostante tutto.

A Gaia Bellinzona, modella in alcune foto del testo.

A chiunque, in modi diversi, si sia prodigato per la realizzazione, e diffusione di questo libro, se lo puoi leggere è anche per merito del loro apporto energetico e lavorativo.

Grazie, Grazie, Grazie.

Premessa

Ad oggi, gennaio 2021, non ci sono in commercio libri su questo tema, ecco allora il nostro libro che ci auguriamo possa fare la differenza, magari avvicinandovi a queste nuove tecniche e trattamenti che ti illustreremo. Questo libro è frutto di vari anni di esperienze generali nell'estetica e nello specifico sulla continua ricerca di nuovi trattamenti e manualità da realizzare per la bellezza dei piedi.

Disclaimer

Le informazioni e le foto inserite in questo libro sono pubblicate a cura di *C.S.Edizioni*. Si prega di leggere attentamente questo disclaimer perché l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo *C.S.Edizioni* ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni **NON SONO DA CONSIDERARSI DI TIPO MEDICO**; in questo volume non si propongono cure mediche. **IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUÒ SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA.**

C.S.Edizioni, attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". *C.S.Edizioni* non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità e all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo libro può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti *C.S.Edizioni*, non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi *C.S.Edizioni*, non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative.

Chi è Codazza Jessica



Dopo il liceo Turistico, accede al mondo del lavoro come assistente alla poltrona odontoiatrica, potendo così approfondire tutte le tematiche di igiene e sterilizzazione.

Per diversi anni si affranca nel mondo dei bar e dei ristoranti conoscendo l'importanza dell'attenzione al servizio e al consumatore.

Decide poi di realizzare il suo sogno frequentando la scuola di ESTETICA C.A.A.P. con specializzazione nei massaggi.

Lavora per anni in un prestigioso centro termale pavese, approfondendo la cosmesi e i trattamenti termali.

Nel 2020, diventa responsabile del centro "Bella Estetica" di Stradella ed inizia la sua avventura nel mondo della formazione professionale, proprio nel centro formativo C.A.A.P. di Pavia.

Chi è Cristian Sinisi?



Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di cambiamento della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi.

È Master Reiki Usui dal 2001, poi master Komyo e Karuna©.

Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka, poi; non pienamente soddisfatto si iscrive ai corsi di “touch for health” per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia.

Cristian è un massaggiatore, che ha lavorato in diverse spa e centri termali prestigiosi; tra i pionieri in Italia dell’hot stone massage; del massaggio con il bamboo, con le conchiglie, le candele e coi pennelli. Ha formato migliaia di estetiste e massaggiatori in tutta Italia e non solo.

Autore dei libri:

- ❖ “La salute multidimensionale”;
- ❖ “Felicità in 14 passi”;
- ❖ “Dal viso all’anima”;
- ❖ “Il Codice dell’energia vol.1 i Chakra”;
- ❖ “*Bamboo massage*”;
- ❖ *Co-autore insieme a Silvia Bergonzi, di: “Come districarsi nel complesso mondo del marketing”;*

(se ne siete sprovvisti, potete ordinarli ora via e-mail a: info@cristiansinisi.it così riceverete un’offerta esclusiva). Allievi, lettori e clienti di Cristian Sinisi, sanno che mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica dal greco Olos = il tutto).

- ❖ Formatore per alcune tra le più prestigiose scuole di formazione professionale per estetiste in Italia.
- ❖ Ha fondato i centri “Bella Estetica”, dove oltre all’estetica di base vengono eseguiti i massaggi olistici, trattamenti naturopatici e di idroterapia. www.bellaestetica.it
- ❖ Ha ideato la linea cosmetica “LA”: con ben più di 50 referenze tra: creme, maschere, oli, sieri, gel, fanghi, scrubs ed emulsioni, visita: www.la-cosmetici.it

Questo libro di massaggio ti consentirà di:

- a) Conoscerti meglio;
- b) Imparare la struttura ossea del piede;
- c) Conoscere cenni di riflessologia plantare;
- d) Imparare il massaggio thai al piede;
- e) Imparare il Trattamento alla paraffina ai piedi;
- f) Imparare il Trattamento cheratolitico ai piedi;
- g) Approfondire la conoscenza di calli e duroni;
- h) Conoscere le principali malattie e inestetismi del piede;
- i) Approfondire informazioni sul piede diabetico;
- j) Ricevere un kit prova di prodotti "LA Cosmetici" (compila il form sul sito www.la-cosmetici.it)
- k) Scoprire un'area web a te riservata con vari aggiornamenti. Per accedervi andate alla fine del libro e scoprite sconti per corsi, approfondimenti video e iniziative varie che mirano a formarvi e agevolarti.

Allora eccovi alcune lezioni tratte dal bagaglio di competenze professionali, di Cristian Sinisi, frutto di oltre vent'anni di pratica, studio e ricerca, con l'augurio di poter aiutare la vostra crescita professionale, ricordandovi che siamo a vostra disposizione per corsi e approfondimenti.

- Ogni tecnica insegnata e illustrata nel presente libro è da considerarsi materiale scaturito dalla pratica, dalla sperimentazione e dalla ricerca.
- Vi consigliamo di consultare il vostro medico, prima di optare per una scelta operativa.
- In nessun caso né l'autore, né l'editore potranno essere chiamati in causa per manovre, esercizi, tecniche o assunzioni eseguite senza controlli e/o in modi errati, oppure per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore e/o consumatore.

Introduzione

La pedicure spa è una pedicure diversa dalla pedicure base o dalla pedicure avanzata.

È un trattamento completo e rigenerante composto da una esfoliazione delicata, la limatura delle unghie, il taglio cuticole, una maschera specifica e un massaggio mirato del piede e della mezza gamba.

Adatto a piedi stanchi, affaticati, non curati, pelle arida e con ispessimenti e dopo il trattamento la cliente sentirà i piedi, e anche la mezza gamba, leggeri oltre che una ritrovata sensazione di morbidezza.

Il prezzo è più alto rispetto alla tradizionale pedicure giustificato dal fatto che si utilizzino svariati prodotti e manualità di massaggio specifiche, riservate a questi servizi;

Diventa un vero rituale di bellezza per i piedi, da concedersi o da regalare, un trattamento adatto soprattutto nei cambi di stagione dopo l'estate per preparare i piedi all'inverno, durante l'inverno per prevenire o mantenere stabili ragadi ed eccessiva secchezza, alla fine dell'inverno per rigenerare il piede

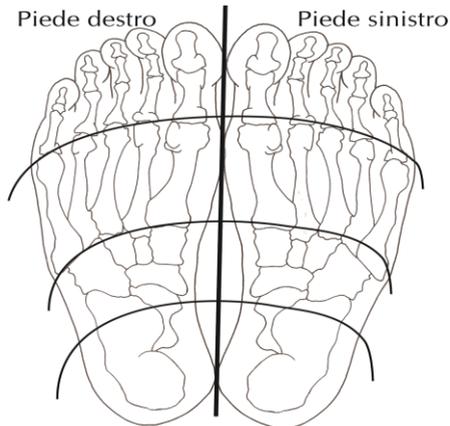
dopo l'occlusione delle scarpe chiuse, prima dell'estate per un piede a prova di sandalo!

In questa pedicure non è prevista l'applicazione dello smalto, far capire alla cliente che è un trattamento benessere volto al miglioramento della pelle, che viene esfoliata e massaggiata con prodotti specifici e delle unghie che ne fanno parte e vengono trattate e nutrite, inoltre sarebbe un controsenso rimuovere con un solvente il nutrimento apportato in precedenza per l'applicazione dello smalto.

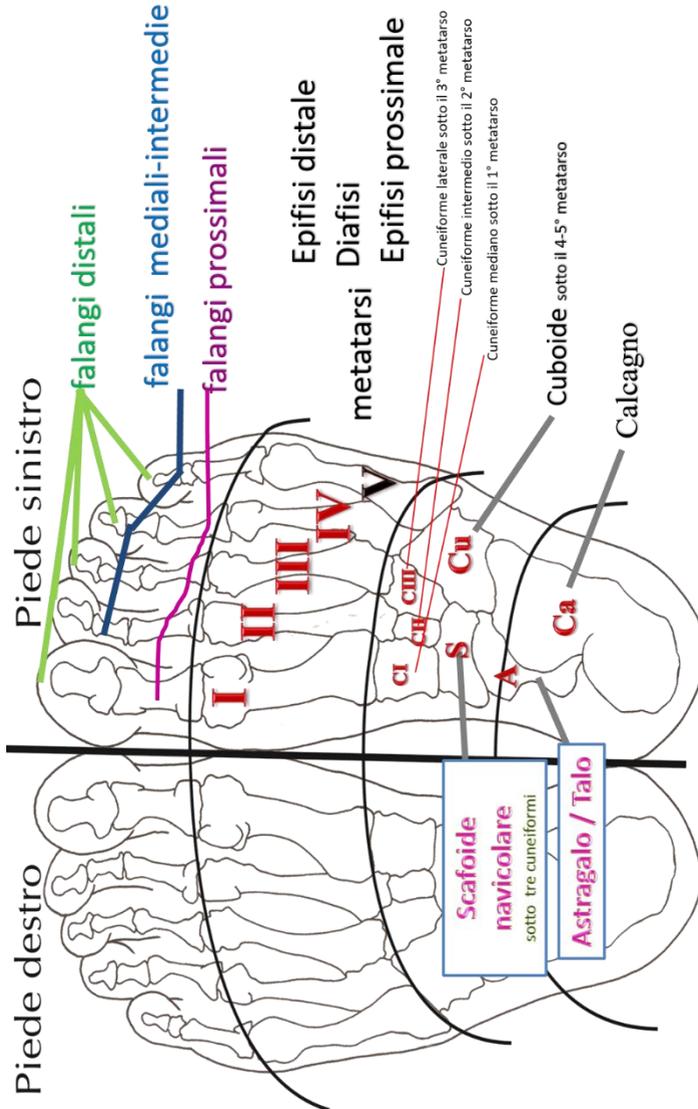
Serve anche a diversificare le diverse pedicure presenti in istituto.

Capitolo 1. Il piede

Ogni piede è formato da ventisei ossa, (saltuariamente, si possono trovare anche due ossa sesamoidi, collocati sull'epifisi distale del primo metatarso), collegati alle ossa ci sono diciannove muscoli, e centosette legamenti, ogni piede possiede quattordici falangi, che sono le ossa delle dita, ogni dito è formato da tre ossa, tranne l'alluce che ne ha solamente due. a partire dalle dita verso il calcagno si trovano cinque ossa metatarsali, ognuna delle quali è collegata ad un dito, le restanti ossa del piede sono le ossa tarsali, formate da tre ossa cuneiformi, un osso cubiforme, un osso navicolare, l'astragalo, e l'osso del calcagno.



Le ossa dei piedi



Cenni di riflessologia plantare

Il massaggio zonale del piede, ha origine con l'uomo, in quanto l'uomo primitivo per potersi curare aveva a disposizione solo le sue mani ed il suo istinto che lo spingeva a sfregarsi la parte colpita se provava dolore, l'uomo compie questo gesto senza considerare l'importanza del suo significato, il fatto di sfregare il punto doloroso evidenzia la presenza nel nostro corpo di un'intelligenza fisica, che ha memorizzato la riduzione del dolore, anche con un semplice contatto.



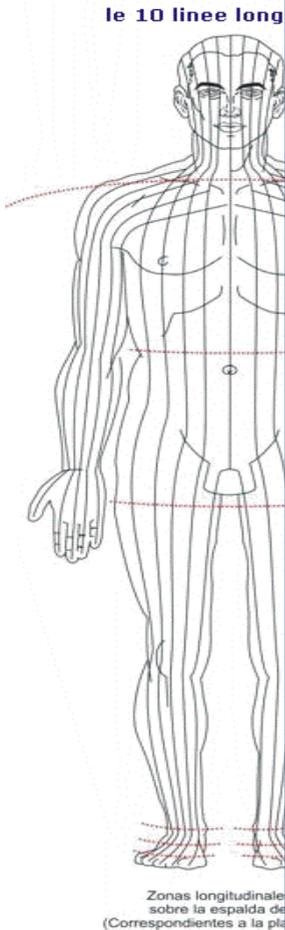
Si considera la riflessologia come una evoluzione della "terapia zonale". I

primi ritrovamenti risalgono a 5000 anni fa, in Cina, in occidente si trova traccia di questa pratica medica in pitture egizie risalenti al 2330 a.c., che illustra come i piedi e le mani, venissero massaggiati con un metodo ben preciso. In una piramide a Saqqara (tomba del medico Ankhmanor – VI dinastia), è stato ritrovato il dipinto qui sopra.

In Europa si ha il primo testo sulla Riflessologia ad opera

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

capo e quindi giù fino all'indice.



SCOPRI TUTTO IL
CONTENUTO
ACQUISTANDO IL
LIBRO 😊

estende dal quinto
giù fino al mignolo
anteriore sia posteriore.

Mapa di riflessologia plantare



Questa immagine rappresenta il corpo umano proiettato sulla pianta del piede.

SCOPRI TUTTO IL
CONTENUTO ACQUISTANDO
IL LIBRO 😊

perché al
conoscen
localizzare
sistema d
nel gioco

Come funziona la riflessologia?

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

il sistema linfatico a funzionare in maniera più

efficace e con maggiore velocità. In questa maniera, l'eliminazione delle tossine e dei fluidi in eccesso si svolge con risultati migliori e a beneficiarne è tutto il corpo.

- ✓ **La teoria del rilascio ormonale.** Basata sul concetto (ampiamente dimostrato) che il cervello controlla parte del sistema endocrino (cioè l'insieme di ghiandole e cellule secernenti ormoni), in questa teoria si evidenzia come il messaggio di una particolare zona dei piedi stimoli il cervello a rilasciare ormoni ad azione terapeutica, a livello dell'elemento anatomico riflesso. Un ormone con un ruolo di spicco nei suddetti processi è l'endorfina; l'endorfina ha proprietà analgesiche.
- ✓ **La teoria della stimolazione nervosa.** Questa teoria parte dal presupposto che esista un collegamento nervoso tra le varie zone dei piedi, i differenti elementi anatomici del corpo e il cervello, si adducono sia i riferimenti dei tre foglietti embrionali, secondo cui dal foglietto esterno "Ectoderma" si formano le cellule del tessuto nervoso e epiteliale. I sostenitori della teoria della stimolazione nervosa ritengono che la pressione di una determinata zona dei piedi migliori la comunicazione nervosa tra il

cervello e l'elemento anatomico riflesso. Il miglioramento della comunicazione nervosa comporta un miglioramento delle problematiche esistenti. Un'altra prova di questa teoria nervosa, è data dalla conoscenza dei metameri, ovvero dal fatto che ogni nervo del sistema nervoso parasimpatico, tra D1 e D12, si suddivide in 5 sotto-diramazioni, innervando tutti i tessuti (Tomi). abbiamo così:

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

sopravvivenza dell'organismo – ed elimina i prodotti di rifiuto delle cellule. Quindi, un miglioramento della circolazione sanguigna significa un apporto maggiore di elementi vitali e un processo di eliminazione delle scorie più efficace.

- ✓ **La teoria della risposta elettrica.** I sostenitori di tale teoria paragonano gli elementi anatomici del corpo umano a degli accumulatori e paragonano le zone riflesse dei piedi agli interruttori dei suddetti accumulatori. La pressione degli interruttori serve a riattivare/migliorare la circolazione elettrica che governa il funzionamento degli accumulatori.
- ✓ **La teoria della risposta psicologica.** Basata sul convincimento che la mente influenzi la risoluzione del dolore fisico e i processi di guarigione in generale, questa teoria afferma che la riflessologia aiuta la mente a superare i disturbi fisici.
- ✓ **La teoria dell'energia Chi** (o Qi – Ki in Giappone – Prana in India, Energia universale in occidente). Chi sostiene tale teoria ritiene che la riflessologia plantare migliori il flusso di Chi, l'energia che scorre all'interno del corpo umano (tramite i meridiani = canali energetici comuni a tutte le discipline olistiche), e che regola la salute dell'organismo.

La forma del piede parla di te



egizio



romano



greco



germanico



celtico

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

relative delusioni). Odia stare seduto a lungo, mentre adora le avventure, viaggiare e scoprire nuove culture. È un tipo eccentrico e che ama stare al centro

dell'attenzione, ha successo nel lavoro e una vita amorosa molto passionale. Da un punto di vista ortopedico sono quelle che devono fare più attenzione evitando scarpe troppo strette e costrittive o con tacchi troppo alti, che spingerebbero l'avampiede in punta.

- **Greco:** alluce più corto del secondo. Piede desideratissimo a patto che il secondo dito non sia enormemente più lungo dell'alluce. Il piede greco va bene come quello egizio, ma nelle maratone o sport a lunga durata può presentare dei limiti, infatti il secondo dito tende a subire forti impatti meccanici, fino a portarlo in naturale ematosi da frizione.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Letture psicologica del colorito del piede

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

-
-
-
-
-
- Bianco = problemi tiroidei, ipotiroidite.

Lettura energetica e psicosomatica della temperatura del piede



- **Tiepidi** = è la temperatura ottimale;
- **Caldo** = (bollente) eccesso di energia (es. chi dorme con i piedi fuori dalle lenzuola), chi trattiene grosse rabbie... “pentole a pressione”;

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Alcuni semplici consigli per la cura dei piedi



- Abbiate cura dei piedi e fateli riposare di tanto in tanto.
- Calzare sempre scarpe di misura adatta.
- Cambiare regolarmente le calze e le scarpe, usare anche scarpe aperte.
- Camminare spesso a piedi nudi.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Capitolo 2. Principali malattie e inestetismi del piede

Avvicinandoci al lavoro sui piedi, è bene che un operatore professionista, conosca le principali malattie che potrebbe riscontrare sul piede, in modo da poter invitare il cliente a visite presso il proprio medico, qualora si accorgesse di disturbi importanti e non di propria competenza.

1. Il Neuroma di Morton
2. L'Alluce valgo
3. La Metatarsalgia
4. Le caviglie gonfie
5. La Spina Calcaneale
6. La fascite plantare
7. La Tallonite
8. La Gotta
9. I Disturbi della sudorazione del piede
10. La verruca plantare
11. I Geloni (eritema pernio)
12. Il piede piatto
13. Il piede cavo
14. Il piede d'atleta
15. Ragadi
16. Il dito a martello

Il Neuroma di Morton



www.infomassaggi.it

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

- L'anatomia del piede ha senza dubbio una certa rilevanza; difatti, pare che il neuroma di Morton si sviluppi più facilmente in quei soggetti in cui lo spazio fra un metatarso e l'altro è piuttosto ristretto, in quanto vi è uno sfregamento maggiore fra il nervo sensitivo interdigitale e le ossa metatarsali;
- Fattori posturali (appoggio plantare non equilibrato che porta a un sovraccarico della zona dei metatarsi);
- Indossare scarpe troppo strette e/o scarpe col tacco per periodi prolungati;
- Sollecitazioni ripetitive, come può verificarsi, ad esempio, durante l'esecuzione di alcuni sport o nell'ambito di particolari attività lavorative;
- Traumi.

Come si manifesta il Neuroma di Morton?

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

• Plantari con lo scopo di ridurre la compressione della zona in cui è presente il neuroma di Morton; tuttavia, non sempre questa strategia si rivela efficace e, in

qualsiasi caso, non rappresenta una soluzione al problema, in quanto l'eventuale beneficio è solo temporaneo

L'alluce valgo



L'alluce valgo è una deformazione del primo dito del piede, che appare deviato lateralmente verso le altre dita, con contemporanea sporgenza mediale del primo osso metatarsale. Questa deformità ossea è di solito associata ad un'inflammatione costante o recidivante della borsa mucosa che si trova alla base dell'impianto dell'alluce stesso.

Il sintomo principale dell'alluce valgo consiste nella presenza di dolore, che riflette un cambiamento nell'anatomia del piede. La deviazione laterale dell'alluce, a livello dell'attaccatura del dito (cioè della prima testa metatarsale) evidenzia la formazione della cosiddetta "cipolla", una protuberanza che indica un'inflammatione molto dolorosa (borsite), che tende a peggiorare con lo sfregamento della scarpa. Se l'alluce valgo viene trascurato, tende progressivamente

a peggiorare: il disturbo inizia con l'alluce rivolto verso il secondo dito, fino a determinare cambiamenti nell'allineamento effettivo delle ossa del piede. Per questi motivi è meglio consultare un medico in grado di valutare lo stato del piede e raccomandare trattamenti adeguati allo specifico caso.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

Come si manifesta l'alluce valgo?

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Diverse misure consentono la gestione dei sintomi dell'alluce valgo:

- Evitare le attività che costringono a stare in piedi per lunghi periodi di tempo.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

sintomatologia dolorosa. Sono disponibili anche distanziali per evitare l'attrito tra le dita, cuscinetti adesivi e speciali stecche per la correzione dell'articolazione e per raddrizzare l'allineamento dell'alluce. Tuttavia, è importante segnalare che non esistono prove di efficacia relative all'utilizzo di questi dispositivi nel lungo termine.

- **Ortesi su misura:** in alcuni casi, possono essere consigliate ortesi personalizzate per supportare il piede e la caviglia.
- **Trattamenti fisioterapici:** possono contribuire a ridurre i sintomi e alcuni esercizi attivi possano attenuare il dolore.
- **Farmaci:** possono essere indicati farmaci anti-infiammatori non steroidei (FANS), per via orale, come il paracetamolo o l'ibuprofene, per ridurre il dolore e l'infiammazione.
- **Terapia iniettiva:** anche se raramente utilizzate nel trattamento dell'alluce valgo, le iniezioni di corticosteroidi possono essere utili nel trattamento dell'infiammazione.

La metatarsalgia



www.infomassaggi.it

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

- tra chi ha piedi con gravi deformità anatomiche,
- tra chi soffre di artrite reumatoide o di gotta e
- tra chi pratica sport, come la marcia o la corsa, a buoni livelli.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Trattamento della metatarsalgia

- **Riposo.** Il riposo del piede affetto è uno dei rimedi migliori, indipendentemente dai motivi d'insorgenza della metatarsalgia. Se una persona è in sovrappeso e ha necessità di dimagrire, può praticare degli sport, come il nuoto o il ciclismo, che comportano uno stress minore ai danni degli arti inferiori.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

che sono dei farmaci antinfiammatori molto potenti, vanno assunti solo su prescrizione medica, in quanto

una loro somministrazione inadeguata può provocare degli spiacevoli effetti collaterali.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

patologie.

- **Trattamento chirurgico.** L'intervento chirurgico per risolvere la metatarsalgia è una soluzione terapeutica che viene presa in considerazione assai di rado e solo in assenza di altri rimedi efficaci. L'operazione è infatti riservata alle deformità dei piedi molto gravi e ai casi di neuroma di Morton caratterizzati da sintomi severi e di lunga data.

Le caviglie gonfie



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Se la manifestazione è, invece, bilaterale (cioè interessa entrambe le caviglie), porta a sospettare la presenza di una patologia sistemica. Il gonfiore di entrambe le caviglie potrebbe essere associato a difetti della circolazione venosa delle gambe, artropatie o malattie reumatiche. In ogni caso, se l'edema ha carattere permanente e si associa ad altri sintomi, è consigliabile effettuare delle analisi più approfondite.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

questione può essere favorito dall'abuso di sale e di alcool. Le caviglie gonfie possono essere dovute, inoltre, a un'immobilità prolungata, all'assunzione di farmaci (rientra tra gli effetti collaterale di alcuni antipertensivi, come i calcio-antagonisti) e all'azione degli ormoni (es. malattie della tiroide, menopausa e sindrome premestruale).

Cause più serie comprendono la cattiva circolazione sanguigna associata a scompenso cardiaco e all'insufficienza renale o epatica. Lo scompenso cardiaco compare spesso con affanno ed un aumento di peso repentino, anche di tre o quattro chili in pochi giorni; il gonfiore alle caviglie associato ad edema delle palpebre può indicare, invece, un problema renale, come la sindrome nefrosica. Le caviglie gonfie possono essere anche spia di una trombosi venosa profonda, tipica complicanza delle vene varicose; in tal caso, l'edema insorge tipicamente ad una sola caviglia e generalmente è accompagnato da dolore, pigmentazione cutanea rossa o violacea e senso di pesantezza. Inoltre, si riscontra anche in caso in caso di linfedema, infezioni (ad esempio, nelle persone che soffrono di neuropatia diabetica), temperature calde, reazioni allergiche e puntura d'insetto.

Trattamento delle caviglie gonfie

La prevenzione delle caviglie gonfie si basa su vari principi anche molto diversi a seconda della causa

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

sovrappeso, la riduzione del peso è fondamentale nel ridurre il gonfiore delle caviglie.

- **Attività motoria:** l'attività motoria sollecita la circolazione sanguigna e linfatica. Inoltre, ha un effetto diretto sul miglioramento del ritorno venoso. Le contrazioni provocano un accorciamento e l'aumento della sezione dei muscoli; questi, premendo ripetutamente contro le vene, contribuiscono a migliorare il flusso di sangue contenuto al loro interno.
- **Massaggi drenanti:** possono essere svolti da terzi o dal soggetto stesso. Nelle persone che soffrono di cattiva circolazione possono rivelarsi molto utili, a patto che vengano svolti con regolarità e costanza.
- **Posizionare le gambe in alto:** favorisce il ritorno venoso. Questa pratica andrebbe svolta ogni sera per un tempo considerevole; lo stesso effetto si può ottenere collocando un rialzo sotto i talloni per tutta la notte.
- **Scegliere calzature comode ed evitare i tacchi alti.**
- **Utilizzare le calze elastiche contenitive:** esercitando una pressione dal basso verso l'alto, favoriscono il ritorno venoso.

La spina calcaneale



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Esistono due tipologie principali di spina calcaneare: la spina calcaneare inferiore e la spina calcaneare posteriore. Come si può intuire dai nomi delle due tipologie, l'elemento che distingue le due condizioni è la localizzazione dell'osteofita sul calcagno.

1. **Spina calcaneare inferiore:** l'osteofita risiede sulla pianta del piede, al di sotto del calcagno, precisamente a livello del punto d'inserzione della fascia plantare. Nella maggior parte dei casi, tale condizione è ***associata a fascite plantare***, più raramente, a spondilite anchilosante.
2. **Spina calcaneare posteriore:** l'osteofita risiede nella parte posteriore del calcagno, a livello dell'inserzione del tendine d'Achille. Di norma, è visibile anche a occhio nudo. Molto spesso, tale condizione è ***associata a un'inflammazione del tendine d'Achille***.

Trattamento della spina calcaneare

Si può prevedere una terapia conservativa (o non-chirurgica) oppure una terapia chirurgica.

In genere, il ricorso alla terapia conservativa rappresenta la scelta terapeutica di prima linea. Il ricorso alla pratica chirurgica, infatti, avviene solo quando le cure conservative non hanno fornito i risultati sperati e la sintomatologia è ancora in atto.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

caso di spina calcaneare associata a problematiche al

tendine d'Achille, sia in caso in spina calcaneare associata a fascite plantare;

- L'utilizzo di scarpe che non premano sulla spina calcaneare;
- L'utilizzo di ortesi plantari da inserire nelle calzature di tutti i giorni e non solo.

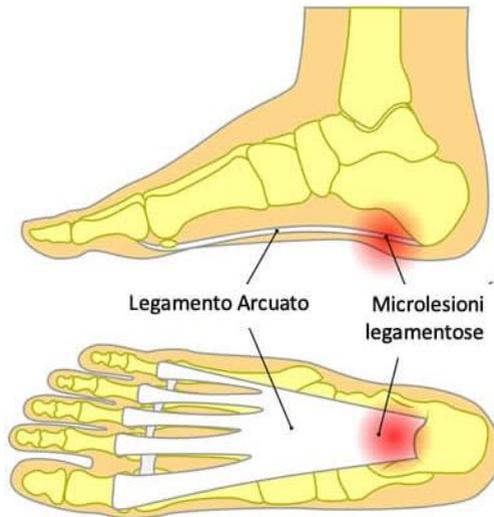
SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

La fascite plantare



La fascite plantare è la più comune causa di dolore calcaneare (tallonite). Si manifesta soprattutto tra gli sportivi ed è causata dalla ripetizione continua di eccessivi sovraccarichi a livello podalico.

Il legamento arcuato (o aponeurosi plantare) è una robusta fascia fibrosa che unisce la zona plantare interna del calcagno con la base delle dita. Questo legamento gioca un ruolo molto importante nella trasmissione del peso corporeo al piede durante la deambulazione e la corsa.



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO

causando dolore in quest'area. Successivamente il dolore tende a spostarsi verso l'avampiede migrando lungo tutta la pianta e risparmiando soltanto la punta delle dita (falangi distali del piede).

Quando un paziente soffre di fascite plantare il tessuto connettivo che forma la volta plantare si sfibra degenerando ed infiammandosi. Entrambe queste anomalie possono rendere piuttosto dolorose attività comuni come fare la spesa o le scale.

Il sintomo principale della fascite plantare è proprio il dolore, spesso più severo al risveglio e localizzato nella parte interna del tallone. Dopo questa prima fitta il dolore tende a diminuire piuttosto rapidamente per poi ricomparire dopo una lunga passeggiata o al termine della giornata (nei casi più gravi).

Trattamento della fascite plantare

Il trattamento della fascite plantare si basa sul riposo iniziale e sul controllo dell'infiammazione. Vediamo allora quali sono le regole più importanti da seguire per facilitare la guarigione.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

- ❖ **Esercizi di aAllungamento** - Lo stretching aiuta a distendere i tessuti che circondano il calcagno, favorendo la guarigione dalla fascite plantare. Vediamo ora alcune semplici esercitazioni da effettuare al mattino appena svegli dopo aver consultato il parere di un medico.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

La tallonite



www.infomassaggi.it

La tallonite è un'inflammazione che colpisce la parte posteriore del piede, soprattutto nella zona del calcagno.

Tra i fattori che predispongono all'insorgenza del disturbo rientrano le alterazioni posturali, le ripetute sollecitazioni traumatiche del tallone e l'abitudine ad

indossare calzature non adatte alla conformazione del piede (es. uso prolungato di tacchi alti e scarpe strette).

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

ispessimenti a livello della fascia plantare.

Trattamento della tallonite

Il trattamento della tallonite varia a seconda delle cause che determinano l'infiammazione. Solitamente, la tallonite rende necessario un riposo funzionale di

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

La gotta



La gotta è un disordine del metabolismo purinico, caratterizzato da:

- Elevati livelli di urato nel siero (iperuricemia);
- Formazione di depositi di acido urico in varie sedi (tofi);

- Attacchi infiammatori articolari acuti (artrite monoarticolare), con depositi di urati nelle cartilagini;
- Malattia renale (nefropatia gottosa): la gotta colpisce oggi circa lo 0,3% della popolazione europea e nordamericana. Un tempo considerata prerogativa dei ceti sociali più ricchi, è in realtà una malattia a forte componente genetica, legata soltanto in minima parte allo stile di vita. La gotta è prerogativa quasi esclusiva del sesso maschile (c.a. 95% dei casi) ed esordisce, mediamente, tra i 30 e i 50 anni.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

può derivare dall'eccessiva produzione di acido urico e/o dalla diminuita escrezione.

Oltre a un aumento dell'uricemia, tra le evidenze cliniche della gotta vi sono attacchi di artrite infiammatoria acuta con arrossamento, gonfiore e dolore alle articolazioni. Nei casi più gravi, si osserva la formazione di noduli - detti tofi - dovuti alla deposizione di cristalli monosodici dell'acido urico, circondati da una matrice amorfa.

I fattori scatenanti gli attacchi di artrite sono l'abuso di alcol ed eccessi alimentari, digiuno protratto nel tempo e traumi articolari, nonché sforzi intensi prolungati. La gotta può essere causata, fondamentalmente, da:

Esaltata sintesi di purine con conseguente iperproduzione di acido urico;

Diminuita escrezione renale di acido urico*.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO

ACQUISTANDO IL LIBRO



introduzione di composti purinici con la dieta. Nel secondo caso (2) l'iperuricemia è dovuta alla diminuita efficienza del rene nell'eliminazione di acido urico.

Tradizionalmente si imputa l'insorgenza della gotta ad un'esagerata assunzione di cibo. Sebbene questo fattore, insieme all'alcolismo, alla sedentarietà e all'abuso di certi farmaci, sia comunque predisponente, il suo contributo è tendenzialmente marginale.

Il paziente colpito da gotta lamenta dolori articolari intermittenti (artrite monoarticolare), generalmente associati a gonfiore, eritema e calore. Gli episodi dolorosi coinvolgono soprattutto le articolazioni di mani e piedi e, in circa il 90% dei casi, viene primariamente colpita l'articolazione metatarso-falangea dell'alluce.

Gotta



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Trattamento della gotta

La terapia della gotta si basa sul controllo del metabolismo dell'acido urico.

- In caso di attacco acuto di artrite monoarticolare, è bene immobilizzare l'articolazione ponendola a riposo e scoprendo la zona dolente.
- Sotto controllo medico si possono inoltre assumere: FANS;

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

I Disturbi della sudorazione del piede



Faremo, per sommi capi, alcuni cenni anatomici e fisiologici sulle ghiandole sudoripare, prima di soffermarci sulla patologia del sudore. Le ghiandole sudoripare sono numerosissime, presenti su tutta la superficie cutanea, salvo qualche eccezione: a livello della cute dei piedi, il loro numero è di trecento per cm. quadrato.

Le ghiandole sudoripare ed eccrine sono così composte:

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

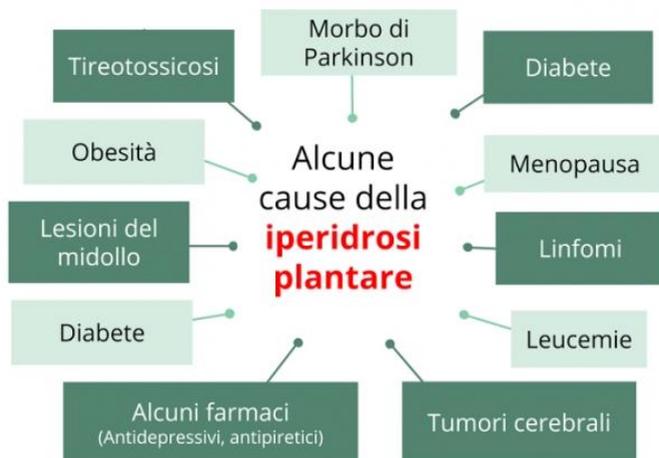
- un canale escretore o "condotto escretore" che raggiunge la superficie epidermica con un tragitto elicoidale.

La secrezione del sudore da parte, delle ghiandole sudoripare, dipende dal sistema nervoso parasimpatico, la sua eccitazione aumenta la secrezione, la sua inibizione la riduce; questo è l'importante meccanismo della termoregolazione. I centri nervosi termoregolatori provocano, per mezzo del parasimpatico, un aumento della sudorazione ogni qualvolta bisogna diminuire la temperatura, poiché l'erogazione del sudore raffredda il corpo.

Si possono verificare a carico del sudore, due classi di disturbi:



Iperidrosi



Fattori di concausa o favorenti

- riscaldamento a pannelli
- calze in fibra sintetica
- calzature e soles di caucciù

Se non si curano, le affezioni da sudorazione percorrono tre tappe:

1) stadio eritematoso: spazi interdigitali e parte delle dita arrossati ed umidi.

2) stadio di macerazione : cute sollevata, biancastra.

3) stadio di soluzione di continuo: si manifesta con soluzioni di continuo della cute, accompagnate da essudato sieroso-ematico, con sensibilità accentuata.

Trattamento delle problematiche di eccessiva sudorazione ai piedi

Il trattamento di questa affezione dovrebbe mirare a diminuire la secrezione, non a bloccarla. Oltre a preparati specifici daremo consigli di natura igienica:

- calze in filato naturale
- calzature in cuoio leggero, morbido
- pediluvio tiepido con prodotti appositi
- scarpe e calze cosparsi con preparati in polvere, in caso di infezione il tutto verrà integrato con prodotti mirati.

Anidrosi

Diminuzione di sudore. Due tipologie:

1. **congenita** = si riscontra una aplasia delle ghiandole sudoripare,
2. **acquisita** = è la sintomatologia di diverse affezioni locali (eczema, psoriasi) di natura sistematica (diabete, neuropatie, senescenza). Occorre evitare saponi al Ph alcalino, pediluvi frequenti, prolungati e caldi.

Trattamento dell'anidrosi (le cause sistematiche)

- bagni terapeutici con preparati vegetali (ginepro), o bicarbonato di sodio;
- pulizia con saponi neutri alla lanolina, crusca;
- frizione con sostanze grasse animali, vegetali, minerali.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

L'uso di scarpe che provocano il sudore e ne proibiscono la traspirazione sono un agente scatenante.

Il trattamento è, in linea generale, come quello per l'iperidrosi con addizionato l'uso di antisettici.

Cromidrosi

Caratteristica di anormale sudorazione, che assume tonalità che vanno dal rosso-arancio al nero. Tali modificazioni possono essere provocate da funghi cromofoni, da sostanze tossiche, da medicinali.

La verruca plantare



www.infomassaggi.it

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

puntura di spilli. Ultimamente il virus è diventato più aggressivo. È considerata la malattia infettiva più diffusa; questo, è per le aumentate possibilità di contagio e per la diminuita possibilità di mutazione, adattamento dei virus verrucosi. Si è notato inoltre, che callosità lungamente trattate sembrano trasformarsi in verruche. L'azione meccanica ripetuta può, alla lunga, alterare il chimichismo cellulare, oppure è una carente disinfezione, sterilizzazione degli strumenti usati, a far da veicolo.

Fisio-Patologia

- penetrazione dei virus attraverso una microlesione cutanea;
- alterazione cellulare, il virus si integra nel nucleo parassitario sotto forma di acido nucleico e ne altera la genetica;
- proliferazione;

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO

Trattamento della verruca plantare

Psicologica: a volte alcune verruche guariscono da sole in seguito ad induzioni psicologiche che mettono in moto meccanismi di rifiuto, rigetto della neoformazione, considerata estranea all'organismo.

- **Exeresi:** (chirurgia): possono evitare tessuti cicatriziali in zone di carico.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

- **Plesioterapia:** terapia radiante che agisce prevalentemente in superficie.
- **Crioterapia:** distruzione del tessuto mediante congelamento. si ottiene con l'applicazione di azoto liquido - protossido di azoto. Quest'ultimo applicato fino a 700, distrugge il tessuto verrucoso, sia immediatamente, sia in fase ritardata, dopo alcune ore di trattamento. A seconda della verruca varieranno le dimensioni della sonda, della temperatura e la durata dell'applicazione.
- **Laserterapia:** terapia ancora in fase sperimentale (DI COMPETENZA MEDICA).

I Geloni (eritema pernio)



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

circolazione. Il trattamento dei geloni prevede tipicamente l'uso di rimedi topici e farmaci antinfiammatori. Il cliente, di solito, recupera entro un paio di settimane. Se la condizione è trascurata, però, vi è il rischio di complicazioni, come ulcere cutanee, cicatrici ed infezioni, che possono ritardare la guarigione.

Cause

I geloni rappresentano l'esito di una reazione anomala del corpo al freddo seguito da un riscaldamento repentino. Le basse temperature provocano la costrizione vascolare, mentre quelle calde inducono vasodilatazione. Se il passaggio dal freddo al caldo è brusco, si può verificare una dilatazione dei capillari più rapida rispetto a quella dei grandi vasi sanguigni; ciò può comportare la fuoriuscita di componenti ematiche nei tessuti circostanti. Il fenomeno determina l'insorgenza dell'infiammazione cutanea nella zona interessata, che a sua volta si associa ai sintomi tipici dei geloni.

Sintomi dei geloni

I sintomi dei geloni compaiono, generalmente, poco dopo l'esposizione al freddo. Prima di tutto insorge una sensazione di bruciore e di prurito, di solito, nelle

estremità del corpo: lobi delle orecchie, naso, talloni, dita dei piedi e delle mani. Successivamente, i sintomi peggiorano se l'individuo entra in un ambiente caldo.

Segni e sintomi di geloni possono includere:

- Arrossamento, gonfiore e prurito localizzati sulla pelle, spesso ai piedi o alle mani;
- Sensazione di bruciore;
- Cambiamenti nel colore della pelle, dal rosso al blu scuro, accompagnati da dolore;
- Possibile formazione di vesciche ed ulcere.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

Trattamento dei geloni

- ✓ **Creme a base di corticosteroidi.** L'applicazione topica di corticosteroidi può aiutare ad alleviare prurito e gonfiore.
- ✓ **Terapia farmacologica.** La nifedipina può essere prescritta per trattare i casi più gravi o ricorrenti. Questo farmaco abbassa la pressione del sangue e provoca vasodilatazione riducendo il dolore, agevolando la guarigione e prevenendo le recidive. Gli effetti collaterali possono includere vampate di calore e mal di testa.
- ✓ **Prevenzione delle infezioni.** Se la pelle è danneggiata, il trattamento comprende la pulizia con un antisettico e la protezione delle ferite. Se subentra un'infezione, il medico può prescrivere degli antibiotici.

Durante il processo di guarigione, per alleviare i sintomi dei geloni, è possibile adottare alcune misure, tra cui:

- ✓ Evitare o limitare l'esposizione al freddo, quando possibile;
- ✓ Mantenere la zona calda e asciutta, ma lontano da fonti di calore (ad esempio, non surriscaldare direttamente i geloni utilizzando acqua calda);
- ✓ Non graffiare o strofinare la zona.

Metodi di prevenzione dei geloni

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Il piede piatto



I piedi si definiscono piatti quando presentano un arco plantare mediale più basso della norma o completamente assente.

Di conseguenza, chi soffre di questa alterazione anatomica possiede piedi la cui parte centrale interna appoggia del tutto, o quasi, al suolo.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊



Piede Piatto

a persona.

Cosa sono i piedi piatti?

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

degenerativi delle articolazioni, dei muscoli, delle ossa e dei legamenti.

I piedi piatti sono una malformazione generalmente bilaterale; tuttavia, in alcune circostanze possono riguardare un piede soltanto.

Cause

Il piede piatto può essere una condizione congenita, trasmessa da uno dei genitori come caratteristica somatica, oppure una condizione adattativa, successiva alla presenza di determinati fattori favorenti.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

- ✓ L'utilizzo di calzature inadeguate;
- ✓ Lunghi periodi di inattività;

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

quello imposto dalla rotazione verso l'interno. Tale

tentativo influisce sull'efficienza biomeccanica della gamba, in particolare del ginocchio e dell'anca.

Terapia non-chirurgica o conservativa

Per quanto concerne la terapia non-chirurgica (o conservativa), i possibili trattamenti consistono in:

- Utilizzo di ortesi plantari podologiche (o semplicemente plantari). Le ortesi plantari podologiche sono modellate sul piede del paziente;
- Esercizi di stretching (o allungamento muscolare) per tutti i muscoli della gamba che fanno riferimento al tendine d'Achille;

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

- Un periodo di riposo da tutte quelle attività che favoriscono la comparsa del dolore (es: corsa, lunghe camminate ecc.). In alternativa, i medici consigliano ciclismo o nuoto.

Si ricorda ai lettori che la terapia conservativa non rappresenta una cura per i piedi piatti, ma un rimedio per alleviare la sintomatologia.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Prevenzione

Mantenere sotto controllo il peso corporeo, essere costanti nell'attività fisica, indossare calzature comode e di buona fattura e correggere eventuali comportamenti posturali errati sono le principali misure preventive, nei confronti dei piedi piatti.

Il piede cavo



Il piede cavo è una malformazione anatomica, in presenza della quale i piedi di una persona presentano un arco plantare mediale più alto rispetto alla norma.

La presenza di piede cavo implica una modificazione dell'appoggio al suolo e una diversa distribuzione del peso corporeo sui piedi.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

ossia tallone e porzione anteriore.

È importante precisare che il piede cavo è il risultato non solo di un innalzamento delle strutture anatomiche

interne che formano l'arco plantare mediale, ma anche di un'accentuata incurvatura verso il basso della zona anteriore dei piedi, in particolare la zona corrispondente al primo dito (o alluce).

Inoltre, molte persone con piede cavo presentano problematiche a livello dei muscoli dei polpacci e dei due tendini d'Achille (N.B: il tendine d'Achille è quell'importante struttura fibrosa che collega i muscoli del polpaccio al calcagno, ossia l'osso che costituisce il tallone).

Il piede cavo è la condizione opposta al piede piatto (o piedi piatti).

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Il trattamento del piede cavo dipende da almeno tre fattori:

- Le cause/fattori favorenti. In alcune circostanze, curare le cause è fondamentale per evitare un peggioramento del piede cavo;
- La severità dei sintomi. Più i sintomi sono severi, maggiore è la probabilità di dover ricorrere a un trattamento invasivo;
- La rapidità con cui la condizione di piede cavo si è instaurata e ha indotto la comparsa dei disturbi. Se il piede cavo è comparso in maniera improvvisa, è fonte di preoccupazioni e richiede maggiori attenzioni dal punto di vista terapeutico.

A seconda di quali sono le cause, la severità dei sintomi e la rapidità d'insorgenza della condizione, i medici curanti possono optare per una terapia non-chirurgica (o conservativa) o per una terapia chirurgica.

Se il piede cavo è asintomatico, non è previsto alcun tipo di trattamento.

Terapia Non-Chirurgica (O Conservativa)

La terapia non-chirurgica (o conservativa) rappresenta un rimedio per alleviare la sintomatologia e non costituisce una cura per il piede cavo.

I più comuni trattamenti conservativi, adottabili in caso di piede cavo, consistono in:

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Esercizi di fisioterapia per il miglioramento della tecnica di camminata e della tecnica di corsa. In genere, i medici sottopongono a questo tipo di trattamento i pazienti che praticano sport – tra cui, in particolare, corsa, podismo, marcia ecc. – con una certa continuità;

Un periodo di riposo da tutte quelle attività che favoriscono la comparsa del dolore (es: corsa, lunghe camminate ecc.). In alternativa, i medici consigliano ciclismo o nuoto.

Terapia Chirurgica

I medici prendono in considerazione l'intervento chirurgico per il piede cavo quando la terapia conservativa si è rivelata inefficace (o non ha fornito i risultati sperati) e la sintomatologia è molto intensa.

In generale, gli obiettivi della chirurgia sono: correggere nei limiti del possibile la deformità, alleviare la sensazione dolorosa, preservare la caviglia da (ulteriori) distorsioni e migliorare l'appoggio al suolo dei piedi.

Esistono tre tipologie d'intervento chirurgico:

Le operazioni riservate ai tessuti molli. Rientrano in tale tipologia procedure quali: l'allungamento chirurgico del tendine d'Achille, la distensione chirurgica della fascia plantare e i trasferimenti tendinei.

Le operazioni di osteotomia. Consistono nell'asportazione di porzioni ossee, nell'intento di ridurre la deformità. Le ossa su cui il chirurgo può agire sono, per esempio, i metatarsi o il calcagno.

Le operazioni di artrodesi, per la stabilizzazione articolare. Sono utili per tutti quei pazienti che soffrono di ripetute distorsioni alle caviglie.

La scelta del tipo d'intervento chirurgico spetta, ovviamente, al chirurgo curante e dipende dalla natura della deformità.

Se all'origine del problema c'è una qualche patologia neurologica progressiva, una sola operazione chirurgica di piede cavo potrebbe non essere sufficiente.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

Il piede d'atleta (Tigna del Piede)



Più che una caratteristica tecnica esclusiva dei grandi campioni dello sport (come il nome stesso potrebbe far pensare) il piede d'atleta è una sgradevole insidia per i piedi di tutti gli sportivi, ma non solo.

Il piede d'atleta (tinea pedis o tigna del piede) è una patologia contagiosa causata da un gruppo di funghi

dermatofiti. Appartiene alla classe delle dermatomicosi o micosi superficiali che colpiscono la pelle glabra (priva di peli).

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

aggressioni esterne. Le docce pubbliche, le piscine e gli spogliatoi sono luoghi che possono favorire, soprattutto in estate, la diffusione della micosi ad altre persone.

Cause e Fattori Predisponenti

Il piede d'atleta colpisce con maggiore facilità individui debilitati le cui difese immunitarie sono impreparate a contrastare l'infezione. Anche alcune patologie come AIDS, diabete, disfunzioni circolatorie e dermatiti, possono favorire l'insorgenza della malattia.

Accanto a questi fattori endogeni se ne aggiungono altri detti esogeni o esterni, legati cioè a condizioni ambientali. I microrganismi che causano il piede d'atleta proliferano infatti in ambiente caldi ed umidi annidandosi in luoghi chiusi come le scarpe dello sportivo. Per questo motivo, il rischio di infezione aumenta considerevolmente qualora siano presenti uno o più dei seguenti fattori di rischio:

- ✓ Indebolimento delle difese immunitarie
- ✓ Fattori genetici (esiste con tutta probabilità una predisposizione genetica del soggetto all'infezione)
- ✓ Cattiva traspirazione
- ✓ Accumulo di umidità (calze o scarpe bagnate)

- ✓ Abitudine nel camminare scalzi in luoghi pubblici
- ✓ Stagione estiva ed ambienti caldo-umidi
- ✓ Calzature e calze inadeguate (materiali sintetici non traspiranti)
- ✓ Scarpe strette

Sintomi del piede d'atleta: come si manifesta

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

✓ Prurito più o meno intenso

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Qualora tale trattamento rallisca, si presentino recidive o l'infezione sia particolarmente estesa, si passa al

trattamento per via orale, sicuramente più efficace (guarigione nel giro di una/due settimane), ma non privo di effetti collaterali come nausea, vomito e cefalea.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

dopo un paio di settimane di trattamento topico è bene rivolgersi ad un medico, sia per confermare la diagnosi, sia per evitare il prolungamento delle cure che si rende necessario con i rimedi topici.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

- ✓ Applicare creme antifungine nel piede, nei calzini e nella scarpa;
- ✓ Non camminare scalzi e non utilizzare calzature altrui;
- ✓ Evitare scarpe strette;
- ✓ Disinfettare con cura i pavimenti qualora si sia titolari di un centro sportivo pubblico;
- ✓ Utilizzare sempre ciabatte o sandali in bagni, spogliatoi o docce pubbliche;
- ✓ Qualora si venga colpiti da micosi è bene evitare di frequentare le piscine pubbliche per non trasmettere l'infezione ad altri individui.

Le ragadi



www.infomassaggi.it

Le ragadi dei piedi sono piccoli tagli lineari con localizzazione a livello cutaneo. Queste lesioni originano prevalentemente tra le dita dei piedi e sul tallone, provocando dolore e, talvolta, sanguinamento o perdita di siero dalle ferite aperte.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

se necessario, inoltre, il dermatologo può indicare anche l'applicazione di prodotti a base di cortisone e pomate antibiotiche per evitare le infezioni. In

commercio, esistono anche cerotti e sostanze liquide che formano sopra le ragadi una pellicola protettiva.

Possibili cause delle ragadi nei piedi

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Il dito a martello



www.infomassaggi.it

Il dito a martello è una deformazione dell'articolazione interfalangea terminale, che rende impossibile la completa estensione delle dita.

Nella maggior parte delle occasioni, il dito a martello è causato da un evento traumatico: il tendine che consente di estendere la terza falange (distale) può

stirarsi o rompersi; di conseguenza la punta del dito rimane in posizione di flessione e il suo raddrizzamento (estensione) diviene quindi impossibile.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

stretto). Il tutore dovrebbe essere rimosso dal paziente soltanto per le quotidiane operazioni di pulizia. Il

trattamento conservativo può essere adottato per periodi di tempo diversi:

- ✓ Se il tendine è interessato da uno stiramento e non è lacerato: il dito a martello dovrebbe guarire in circa 4 - 6 settimane indossando un tutore per tutto il tempo.
- ✓ Se il tendine è strappato o è presente un piccolo distacco osseo: il tutore dev'essere indossato giorno e notte per 6 - 8 settimane, in modo da permettere alle due estremità del tendine lacerato e/o alla frattura ossea di guarire. Trascorso questo periodo, è necessario indossare tale supporto per altre 3 - 4 settimane, ma solo durante il pernottamento.

Se si ritarda nell'iniziare il trattamento, potrebbe essere necessario indossare il tutore più a lungo.

Capitolo 3. Trattamenti estetici al piede

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Trattamenti estetici al piede

I bagni salutari si dividono in tre categorie:

1. il bagno “freddo”, effettuato con una temperatura dell’acqua di circa 15 °C;
2. il bagno “tiepido”, con una temperatura dell’acqua di 32-37 °C;
3. il bagno “caldo”, con una temperatura dell’acqua di 38-45 °C.

I BAGNI FREDDI si utilizzano per ottenere un effetto energizzante: provocano, infatti, un’accelerazione del battito cardiaco e innalzano la pressione arteriosa, tonificando gli organi interni e l’organismo. Risultano utili, inoltre, in caso di problemi alla circolazione sanguigna e edemi, poiché provocano il restringimento dei vasi. La durata dei bagni freddi è, di norma, abbastanza breve: tra i cinque e i dieci minuti.

I BAGNI TIEPIDI sono tra i migliori per ottenere il giusto rilassamento psicofisico e, in più, permettono di restare in ammollo più a lungo degli altri due tipi. Questo modo di fare il bagno è altresì utile poiché abbassa leggermente la pressione arteriosa e distende i muscoli e i nervi.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Siegmund Hahn).

*Ispirato dal libro di Hahn, decise di sperimentare su se stesso i suoi consigli. **Kneipp cominciò ad immergersi ogni giorno nelle acque***

fredde del Danubio. Lo faceva per pochi istanti, si rivestiva e correva subito a casa per contrastare il raffreddamento. Nel giro di sei mesi, i quotidiani bagni freddi nel fiume lo guarirono. Diventò il padre dell'idroterapia e diffuse le sue scoperte con continue conferenze

Il "percorso Kneipp" è oggi pressoché onnipresente nei migliori centri benessere. Il più comune trattamento consiste in un camminamento su sassi di fiume (attivazione della pompa ematica nel piede), con getti alternati di acqua calda e fredda fino all'altezza del ginocchio (riattivazione della circolazione degli arti inferiori, accelerazione del drenaggio, migliore ossigenazione tissutale). Un trattamento freddo deve essere sempre di durata inferiore a un trattamento caldo, si ricorre all'alternare vasodilatazione a vasocostrizione per sollecitare la circolazione, allentare le tensioni muscolari, purificare l'organismo. Quando il corpo o una parte d'esso viene immerso in acqua si sollecitano scambi osmotici*, si alleggerisce la massa del suo peso, si smuovono spazi intracellulari, si massaggiano le vene, si decontraggono i muscoli, si rilassa il sistema nervoso centrale.

*La parte liquida del nostro organismo riconosce la parte liquida esterna e si sviluppano scambi.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

...e fasciata, che massa respirazione, circolazione,
muscolatura e sistema nervoso è un valido aiuto contro
gli stati ansiosi.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Pediluvio con il sale



Il sale arricchisce l'acqua di proprietà osmotiche. Il sale attira i liquidi e un pediluvio ricco di cloruro di sodio possiede la capacità di sgonfiare piedi e gambe, di smuovere edemi e ristagni, alleggerire gli arti inferiori. È possibile utilizzare il normale sale grosso da cucina per arricchire l'acqua calda o fredda del pediluvio.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

(galleggerebbero), soprattutto se il pediluvio è freddo, ma assorbiti prima nel sale grosso o nell'argilla sarebbe meglio, gli oli essenziali rilasceranno le loro proprietà benefiche.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

rimedio quindi anche per problematiche cutanee.

Pediluvio con il bicarbonato



www.infomassaggi.it



Pediluvio con l'aceto

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO ACQUIS



le
l
a
d
c
fa
g
s
(c
p
ir

Competenze della “Pedicure SPA”

COMPETENZA 01. Allestire la cabina preparando la poltrona o il lettino, con 3 teli medi e 3 teli piccoli, luce soffusa, profumi adeguati e musica relax;

COMPETENZA 02. Allestire il carrello:

- lima nera a grana grossa
- buffer
- kit ferri pedicure
- crema cuticole, cheratolitico
- scrub
- pellicola
- maschera
- palette monouso
- pennello
- raspa
- crema massaggio e gel rinfrescante
- olio cuticole

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Pratica della Pedicure SPA

1. *Pediluvio*

Far scegliere (testare), al cliente la profumazione del sale, versarlo in una tinozza e aggiungere l'acqua della temperatura adeguata.



L'operatore è seduto ai piedi della cliente con due teli medi sulle ginocchia.

2. *Rimuovere eventuale smalto*



pede destro e a seguire piede sinistro (valutare lo stato dei piedi)

3. *Taglio delle unghie*

Piede destro: effettuare il taglio unghie con tronchesino.

4. *Limatura delle unghie*



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

6. *Maschera al piede*



Con un pennello adeguato (o con le mani), applicare una maschera su tutto il piede destro, sfumando verso il tibiale e sul polpaccio;

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Mettere un altro telo sulle ginocchia prima di passare al piede sinistro.

Ripetere tutti i passaggi precedenti sul piede sinistro.

6.3 ***Effettuare la rimozione delle cuticole***



6.4 ***Rimozione maschera e passaggio raspa***

Piede destro: rimuovere la pellicola e 1) massaggiare il residuo della maschera fino alla mezza gamba, tamponare l'eccesso con un telo asciutto; 2) dopo aver preparato una ciotola con acqua calda e dei teli, utilizzarne una per rimuovere la maschera e tamponare, poi procedere alla rasatura.

Ripetere tutti i passaggi precedenti sul piede sinistro, togliere i guanti ed eseguire un massaggio conosciuto.

Dopo il massaggio, concludo con l'applicazione dell'olio cuticole.

Ripetere tutti i passaggi precedenti sul piede sinistro.

***Massaggio a base thailandese
(thai foot massage)***



1. **Contatto** dita/tallone e Flesso/estensione dei piedi.



2. **Flesso/estensione** delle dita.



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

3. **DigitoPressio**
piede per mig
da distale a p

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊



medicare da distale a prossimale,
andata e ritorno).



6. **Sfregamento**
manualmente, su
pianta/dorso.



7. **Drenaggio**
tibiale\peroneale

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Ora, massaggiamo il dorso del piede



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

RIPETERE LA MANOVRA N.8



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO

12. Sfiornamento di D
effetto drenante si p
alternare il drenaggio
sia con la mano Sinist



13. **Scorrim**
procedere da
volte (laterale=
meridiano di m



SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO

Eeguire tutto sul piede sinistro.

Trattamenti per calli e duri

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Possiamo definire genericamente la callosità come un'area localizzata di ipercheratosi, come un accumulo circoscritto di cellule cornee, dovuto alla pressione e/o allo sfregamento sulla parte di un corpo estraneo.



Il callo propriamente detto contiene al suo interno una massa concentrata di ipercheratosi chiamata "nucleo, che ha forma conica. Terminando con l'apice del cono a ridosso delle papille dermiche, ne irrita le terminazioni nervose e dà luogo a sintomatologia dolorosa. Nella stessa callosità se ne possono trovare più di uno.

Perché si formano i calli?

Le cause della formazione dei calli possono essere diverse. In funzione del fattore scatenante, possiamo distinguerne due differenti categorie:

**Calli da attrito
(sfregamento)**

**Calli correlati a malattie,
disturbi od avvelenamenti
(da arsenico)**

- **Calli da attrito (sfregamento)**

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

In tabella sono riportati i fattori di rischio più frequentemente responsabili della crescita dei calli da attrito su mani e piedi;

- **Calli correlati a malattie, disturbi od avvelenamenti (da arsenico).**

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 

Principali cause di formazione dei calli ai piedi



- Camminare e correre a lungo o svolgere altre attività fisiche con scarpe scomode;
- Camminare scalzi;
- Utilizzo di tacchi alti;
- Utilizzo di scarpe inadatte;
- Indossare le scarpe senza i calzini;
- Praticare determinati tipi di sport (arti marziali).

Come Prevenire la formazione dei Calli?

La miglior cura per i calli è la prevenzione, a questo proposito, elenchiamo alcune importanti linee guida da mettere in pratica per prevenire la formazione dei calli da attrito, che colpiscono comunemente gli individui sani:

- Massaggiare la pelle con creme idratanti e nutrienti per mantenere elastica la cute.
- Utilizzare sempre i calzini di cotone, preferendo quelli senza cuciture rigide;
- Scegliere scarpe comode e adatte alle dimensioni dei piedi;
- Proteggere le mani con i guanti prima di svolgere lavori particolarmente rudi come il giardinaggio;
- Praticare spesso pediluvi o maniluvi caldi;
- Mantenere i piedi asciutti e puliti;
- Cambiare spesso scarpe e calzini;
- Se necessario, utilizzare plantari morbidi o cerottini prima di mettere le scarpe (soprattutto se nuove e rigide): la loro presenza attenua eventuali urti e pressioni contro le scarpe;
- Non camminare scalzi;

Se, invece, i calli costituiscono il sintomo e/o sono provocati da patologie, disturbi o avvelenamenti (come

quello da arsenico), la prevenzione risulta essere più complicata.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Come eliminare i calli?

In genere, un soggetto in salute che si accorge della presenza di un callo, necessita il trattamento podologico solo quando la lesione diventa dolorosa o crea seri disturbi.

Nella maggior parte dei casi, infatti, per far scomparire il callo spontaneamente è sufficiente eliminare la fonte di attrito o pressione.

In un soggetto sano che lamenta fastidiosi e ricorrenti calli sotto ai piedi, il trattamento più indicato consiste nell'utilizzo di prodotti cheratolitici contenenti particolari sostanze, quali:

- Alfa-idrossiacidi, come l'acido glicolico;
- Agenti esfolianti preparati con beta-idrossiacidi, come l'acido salicilico (dotato di proprietà cheratolitiche e leviganti);
- Urea;

In alternativa al trattamento con agenti chimici - o, eventualmente, come trattamento complementare - i calli possono essere rimossi con uno specifico rasoio per calli, da personale autorizzato (podologo).



antibatteriche per minimizzare il rischio d'infezioni. In alternativa al rasoio per calli, questi ispessimenti cutanei possono essere levigati con la pietra pomice.

Eventualmente, è anche possibile effettuare un pediluvio prima di procedere alla levigazione meccanica con pietra pomice, in maniera tale da ammorbidire l'area di epidermide ispessita da trattare.

In rari casi, i calli che provocano dolore e gravano sulla camminata, possono essere eliminati mediante intervento chirurgico: normalmente, questo genere di trattamento è volto a correggere il mal-allineamento delle ossa responsabile di attriti locali, quindi dei calli.

Il discorso è differente, invece, per quanto riguarda i calli provocati da malattie o altri disturbi, per i pazienti diabetici e per tutti i soggetti che presentano una scarsa circolazione del sangue ai piedi.

In simili circostanze, la presenza di uno o più calli potrebbe procurare serie conseguenze al malcapitato; pertanto, l'assistenza di un medico è indispensabile proprio per prevenire possibili complicanze.

Infatti, oltre al trattamento dei calli in sé, il medico dovrà repentinamente intervenire sulla causa che ha favorito la loro comparsa (diabete o altre patologie, avvelenamenti da arsenico, ecc.).

Calli e diabete

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

alterazioni metaboliche ed i sintomi del diabete si

ripercuotono in modo negativo anche a livello dei vasi sanguigni: un eventuale ispessimento della pelle del piede, come ad esempio un callo, rende ancor più difficoltoso il trasporto delle sostanze nutritive alla cute.

La pelle dei piedi di un diabetico non riceve la dovuta irrorazione sanguigna; pertanto la cute, che diviene assai sottile e fragile, fatica a riparare danni e lesioni come i calli.

I piedi di un paziente diabetico richiedono indubbiamente più attenzioni rispetto a quelli di un soggetto sano: la perdita di sensibilità e la cicatrizzazione più lenta - condizioni tipicamente correlate al diabete - possono, infatti, favorire la comparsa di lacerazioni, ferite e calli che, protraendosi a lungo, potrebbero peggiorare e causare gravi danni come ad esempio ulcere sanguinanti.

Perché i pazienti diabetici vengono spesso colpiti dai calli ai piedi?

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Distinguiamo principalmente cinque tipi di calli:

-  Callo duro
-  Callo molle
-  Callo vascolare
-  Callo Neurovascolare
-  Callo miliare



Callo Duro

È il tipo più comune e si trova sul quinto dito, sulle articolazioni interfalangee, in zona-plantare: può essere inoltre apicale.



Callo Molle

Detto anche interdigitale, si forma quando si hanno sfregamento e/o compressione delle dita. Il sudore, la macerazione, dovuti spesso ad una mancanza di aerazione locale, gli danno un aspetto molle, soffice, biancastro. La parte più dura e più dolorosa è a forma di anello ed è la più difficile da rimuovere. Si trova principalmente tra dita sottili con articolazioni interfalangee evidenti e compresse fra loro, in dita non allineate o accavallate: spesso bilaterali, combaciano su dita contigue. Si hanno anche nel punto di unione di due dita.

3

Callo Vascolare

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

DURONE delle formazioni miste,
vale a dire un "callo-durone".

Il peeling

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

cheratosi attiniche e delle pigmentazioni anomale.

3. Introduzione di una reazione infiammatoria e **attivazione dei mediatori dell'infiammazione** (un meccanismo ancora poco conosciuto) che attiva la produzione di nuove fibre di collagene e di glicosaminoglicani (meccanismi rivitalizzanti del derma).

Distinguiamo alcune tipologie di peeling

Peeling molto superficiale:

- questo tipo di peeling rimuove soltanto lo strato corneo superficiale

Peeling superficiale:

- questo tipo di peeling crea necrosi di una parte o di tutto lo strato epidermico arrivando allo strato basale dell'epidermide

Peeling di media profondità:

- questo tipo di peeling crea necrosi dell'epidermide e di parte del derma papillare

Peeling profondo:

- questo tipo di peeling crea necrosi dell'epidermide, del derma papillare e può estendersi fino al derma reticolare

Procedura del trattamento cheratolitico



1. Disinfettare

Il primo step del trattamento è molto importante. Disinfettare il piede e lasciarlo in pediluvio per circa 5 minuti.

2. Ammorbidire

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊





4. Rimuovere il cheratolitico/levigare

Asportare l'impacco e procedere alla rimozione con l'apposita spatola in acciaio. Risciacquare abbondantemente e levigare tutto il piede con la raspa, insistendo sulle zone più callose.



5. Tamponare con un asciugamano.



6. Massaggiare

Terminare il trattamento con una crema nutriente, massaggiando il piede per qualche minuto, fino a completo assorbimento.

Ed un ottimo trattamento è eseguito. Fate notare alle clienti il piacevole risultato ottenuto.

La Paraffina



La cera di paraffina fu prodotta per la prima volta da un

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

vasodilatatori stimola la circolazione sanguigna e allevia immediatamente la sensazione di dolore.

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

prima eventuali allergie.

Trattamento alla paraffina per i piedi



1) Igienizzare



3) immergere

spruzzare la p
calze), in un
liquida dal ca

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Benefici della paraffina

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

Valutazione dell'autoapprendimento

Segna con tutta onestà il tuo posizionamento e indica dove puoi migliorare.

COMPETENZA 01. Allestire la cabina

Sono in grado di capire le musiche, le luci, i tempi, i toni della cliente per creare il miglior clima? Si - No

Ho difficoltà nel _____

COMPETENZA 02. Allestire il carrello:

Sono in grado di igienizzare e predisporre prodotti e strumenti per migliorare il mio lavoro? Si - No

Ho difficoltà nel _____

COMPETENZA 03. Accoglienza della cliente :

Sono in grado di mettere a proprio agio le clienti? Si - No

Ho difficoltà nel _____

So essere altero-centrica? O parlo sempre di me delle mie cose per vantarmi o trovare conforto negli altri? Si - No

Ho difficoltà nel _____

COMPETENZA 04. Ricordi le vari patologie del piede? Si - No

Non ricordo _____

COMPETENZA 06. Ricordi i differenti tipi di pediluvio?

COMPETENZA 05. Esecuzione della pedicure spa

Sono in grado di eseguire la pedicure spa? Si - No

Ho difficoltà nel _____

CONCLUSIONE

Eccoci al capolinea, ci siamo tenuti compagnia addentrandoci in varie discipline, dal massaggio all'idroterapia, dall'anatomia alle principali patologie del piede.

Abbiamo cercato di fornirvi svariati spunti pratici per permettervi di far crescere il vostro centro, offrendo nuovi servizi, con la possibilità di poter aumentare anche il costo medio del servizio Pedicure, per aiutarti distinguerti dalla concorrenza.

Per emergere e avere maggior successo ti invitiamo ad iscriverti ai nostri corsi di marketing o chiedere una valutazione gratuita del tuo marketing e di come potresti migliorare la tua immagine e la tua comunicazione.

Il nostro augurio è di poterti incontrare al più presto, magari in qualche nostro corso, per poter approfondire insieme le tematiche del massaggio.

Ti rimando alle pagine del sito www.infomassaggi.it dove, inserendo i dati:

login: *pedicurespa*

SCOPRI TUTTO IL CONTENUTO
ACQUISTANDO IL LIBRO 😊

BIBLIOGRAFIA – webliografia

- La Salute Multidimensionale, di Cristian Sinisi – edito da Eco-salute
- Meta medicina - Claudia Ranville – Edizioni Amrita
- Il codice dell'energia VOL.1 i Chakra, di Cristian Sinisi, CS Edizioni;
- Malattia e destino - Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke – Mediterranee
- Il Drenaggio Linfatico Integrato, di Cristian Sinisi e Zuccotti Gabriele, CS Edizioni;
- www.cristiansinisi.it
- www.giornalescolastico.it
- www.mypersoaltrainer.it
- www.leggerelamano.net
- <http://www.footsurgery.it>
- www.aforisticamente.com
- www.infomassaggi.it
- www.medicinenaturali.org

INDICE

Dediche	pag.1
Ringraziamenti	pag.2
Premessa	pag.3
Chi è Jessica Codazza	pag.4
Chi è Cristian Sinisi	pag.5
Introduzione	pag.8
Capitolo.1 – il piede	pag.10
Le ossa dei piedi	pag.11
Cenni di riflessologia plantare	pag.12
Mappa di riflessologia plantare	pag.15
Come funziona la riflessologia?	pag.16
La forma del piede parla di te	pag.20
Lettura psicologica del colorito del piede	pag.24
Lettura energetica e psicosomatica della temperatura del piede	pag.25
Alcuni semplici consigli per la cura dei piedi	pag.27

Capitolo.2 - Principali malattie e inestetismi del piede pag.28

- Il Neuroma di Morton pag.29
- L'Alluce valgo pag.33
- La Metatarsalgia pag.38
- Le caviglie gonfie pag.43
- La Spina Calcaneale pag.48
- La fascite plantare pag.52
- La Tallonite pag.57
- La Gotta pag.60
- I Disturbi della sudorazione del piede pag.66
- La verruca plantare pag.72
- I Geloni (eritema pernio) pag.76
- Il piede piatto pag.81
- Il piede cavo pag.89
- Il piede d'atleta pag.97
- Ragadi pag.105
- Il dito a martello pag.108

Capitolo 3. - Trattamenti Estetici al piede pag. 112

- Il pediluvio pag. 112
- Pediluvio con i Sali pag.118
- Pediluvio con olii pag.119
- Pediluvio con l'argilla pag.120
- Pediluvio con il bicarbonato pag.121
- Pediluvio con l'aceto pag.122

Competenze della “Pedicure SPA”	pag.123
Pratica della pedicure SPA	pag. 125
Massaggio a base thailandese (thai foot massage)	pag.130
Trattamento per calli e duroni	pag.138
Calli e diabete	pag.148
I cinque tipi di calli	pag.150
Il Peeling chimico	pag.154
Procedura del trattamento cheratolitico	pag.156
La Paraffina	pag.159
Trattamento alla Paraffina	pag.161
Benefici della paraffina	pag.163
Autovalutazione	pag.164
Conclusione	pag.165
Bibliografia	pag.167
Indice	pag.168

Potrebbe interessarti anche

LIBRO DI
TESTO DELLE
MIGLIORI
SCUOLE DI
ESTETICA

