



EUSKADIKO PODOLOGOEN GOMENDATZEN DUTE OINAK BEROGAILUAN EZ JARTZEA BEROTZEN HASTEKO

- Saihestu egin behar da oinetan zuzeneko bero-iturriak jartzea (sutontzia, berogailua edo lehorgailua), tenperatura-aldaketek lesioak agertzea errazten dutelako, hala nola sabañoiak.
- Hotzak gogo gutxi sortzen badu ere, deshidratazio-egoera batek beroa galtzea errazten du organismoan eta oinetan.
- Euskadiko Podologoek Elkargoak hainbat aholku erraz eta praktiko ematen ditu neguko garaian eta eguraldi txarraren aurrean oinak zaintzeko.

Euskadiko Podologoek Elkargoak hainbat aholku erraz eta praktiko eman nahi dizkie herritarrei negu-garaian oinak zaintzeko, eguraldi txarra dela eta. Hainbat gomendio eta ohartarazpenen artean, nabarmendu behar da saihestu egin behar dela oinetan bero-iturri zuzenak (sutontzia, berogailua edo lehorgailua) jartzea berotan sartzeko, tenperatura-aldaketek lesioak agertzea errazten dutelako, hala nola sabañoiak.

Testuinguru horretan, erakundeak adierazi du neguan oinak ahuldu egiten direla eta hotzak kapilarrak hozten dituela, hau da, odola darion hodi txikiak itxi egiten direla. Oinetan amaiera horietako asko aurkitzen ditugu, eta bihotzetik urrunen dagoen zatia denez, odol-ekarpina ez da gorputzeko beste atal batzuetara bezala egiten. Normala da oinak hotz edukitzea neguan. Arazo baskularrak badaude, zailtasuna handiagoa izango da, adierazi dutenez.

Testuinguru horretan, Euskadiko Podologoek Elkargoak honako hau gomendatzen du:

- 1.- Oso garrantzitsua da oinetakoek oinak gehiegi ez konprimitzea.** Egoera horrek zirkulazioa zailtzen du, eta oin batean odola ez da behar bezala isurtzen, hozte handiagoa jasan dezake. Askok konprimitzen bada, zainak ez dira odolez betetzen eta beroa galtzen da.
- 2.- Saihestu egin behar da oinetan zuzeneko bero-iturriak jartzea** (sutontzia, berogailua edo lehorgailua), tenperatura-aldaketek lesioak agertzea errazten dutelako, hala nola sabañoiak (larruazala gorritzea eta puztea eragiten duen hantura mota bat).
- 3.- Oinak lehor eduki behar dira.** Oin hezeek hotz-sentsazioa errazten dute. Oinetakoak iragazgaitu eta lehor mantentzeko oinetakoak erabiltzea gomendatzen da.
- 4.- Mugimenduak eta jarduera fisikoak, maila neurritsukoa izan arren, mikrozirkulazioa errazten dute** eta gorputzeko beroa galtzea saihesten dute, baita oinetan ere.
- 5.- Behar adina likido edatea.** Hotzak gogo gutxi sortzen duen arren, deshidratazio-egoera batek organismoan beroa galtzea ere errazten du.
- 6.- Galtzerdi termikoak erabiltzea.** Komeni da beroa mantentzen duten jantziak erabiltzea, hala nola artilezko edo kotoizko galtzerdiak, nylonezkoak erabili beharrean. Mintzak dituzten oinetakoak ere gomendatzen dira.



Euskadiko Podologoen Elkargoa
Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco

- 7.- Oinak masajetatzeak haien tenperatura handitzen du eta, beraz, bero-sentsazioa.
- 8.- Gehiegi ez erretzea, ohitura horrek odol-zirkulazioa zailtzen duelako.
- 9.- **Katiuskak/uretako botak euri egunetan bakarrik erabili.** Gomazko oinetako horiei esker, oinak ez dira euriagatik bustitzen, baina oina izerdiarazten du eta bustitzen du. Mintz iragazgaitza duten oinetakoekin aldatu beharko lirateke.
- 10.- **Etxera iristean, oinutsik egon behar dute larruazala arnasten uzteko,** betiere azalera garbian ibiltzen bada eta tratamendu ortopedikoekin edo antzekoekin egonkortu behar den egiturazko aldaketarik ez badago. Oinutsik ibiltzea minutu batzuetan.