



'PENJAGAAN KAKI' JANGAN PANDANG REMEH

Tahukah anda, kaki terdiri daripada 26 tulang, 33 sendi, 107 ligmen dan 19 otot. Sementara satu perempat daripada tulang

manusia terletak di anggota ini. Malah kaki turut berperanan sebagai anggota yang menampung berat badan seseorang. Bagaimanapun ramai di antara kita yang jarang menitik



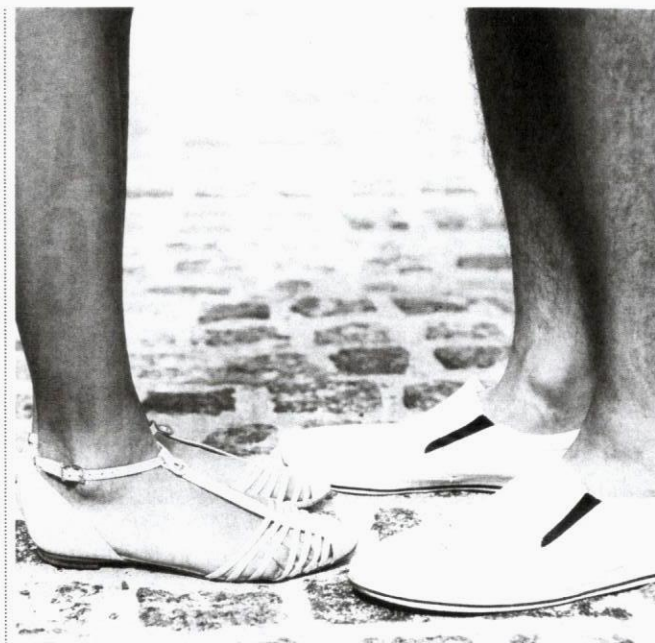
beratkan penjagaannya. Mungkin ada yang beranggapan ia tidak sepenting anggota lain yang sering menjadi perhatian. Sedangkan tanpa sedar, ia sebahagian daripada cerminan diri anda.

Untuk itu kita harus memastikan kaki sentiasa dalam keadaan baik. Jika tidak, ia mudah terdedah kepada pelbagai masalah. Antaranya, kemasukan kulit kaki kering dan merekah, jangkitan kulat, cekam, kulat serta pelbagai lagi. Penjagaan ini juga dapat mengelakkan kurap air (athlete's foot dan verrucae), iaitu sejenis jangkitan kulat yang biasa terjadi di telapak kaki disebabkan oleh virus.

Ia tidak perlu ke spa atau berhabis wang untuk tujuan ini. Sebaliknya ia boleh dilakukan sendiri di rumah dengan kos yang sangat minimum.

ANTARA TIP YANG BOLEH DIAMALKAN IALAH:

- Pastikan anda membersihkan kaki, jari kaki dan di celah-celahnya ketika mandi. Anda boleh menggunakan apa sahaja produk yang sesuai dan sering digunakan. Kemudian keringkan dengan tuala bersih.
- Pastikan kuku kaki sentiasa dipotong. Buang segala kotoran di celah-celahnya. Bagi merapkannya, gunakan pengasah khas yang banyak didapati di pasaran. Juga boleh menggunakan berus halus untuk membersihkan dan mengeluarkan kekotoran yang masih bersisa.
- Lakukan senaman dan urutan lembut bagi menggalakkan pengaliran darah yang baik. Atau anda boleh rendamkan kaki ke dalam air panas yang dicampur garam. Untuk menghasilkan bau yang harum, boleh gunakan aroma terapi, lemon, kelopak mawar apa sahaja bunga-bunga yang berbau wangi.
- Seandainya anda berjalan dalam tempoh yang panjang, atau berdiri terlalu lama, berehatlah seketika bagi memberi kerehatan pada kaki. Atau letakkan kaki pada paras yang tinggi sedikit daripada kedudukan biasa ketika tidur atau bersantai.



- Gunakan losyen atau pelembab, kemudian sapukan pada kaki bagi mengelakkan kulit kaki kekeringan.
- Elakkan memakai kasut atau sandal bertumit terlalu tinggi. Sebaik-baiknya gunakan kasut atau sandal yang bertapak lembut dan selesa daripada segi saiz serta bentuk yang sesuai, sama ada ketika berada di rumah atau di luar rumah.
- Gunakan sarung kaki yang boleh menyerap peluh. Sama ada yang dibuat daripada kapas atau benang bulu.
- Jika mahu membeli kasut, belilah pada waktu petang, kerana pada waktu itu kaki akan mengembang. Dalam pada itu pastikan ada ruang dalam kasut untuk jari kaki bergerak.
- Jika kaki anda mudah berpeluh, elakkan memakai kasut daripada jenis sintetik. Tetapi gunakan kasut yang dibuat dari kanvas atau kulit.
- Anda boleh menggunakan batu pumis (pumice stone) atau batu sungai dan berus khusus untuk mengeluarkan sel kulit mati atau kulit keras pada bahagian tumit.
- Untuk membuang sel mati di

bagian kulit kaki pula, anda boleh gunakan sabun, skrub, hampas teh atau lemon yang disental pada bahagian terbabit.

● Jika kaki anda mudah atau sering berpeluh, gunakan bedak talkum atau bedak khas untuk kaki yang boleh didapati di farmasi bagi mengawal dan menyerap peluh.

● Pastikan anda sering menukar stoking. Di samping memastikan kaki sentiasa kering, agar tidak terdedah kepada sebarang jangkitan yang diakibatkan oleh stoking yang lembap dan kotor.

Seboleh mungkin elakkan aktiviti yang boleh menghalang peredaran darah ke anggota badan ini.

MISALNYA:

- ★ Memakai kasut yang ketat dan basah
- ★ Duduk yang terlalu lama.
- ★ Duduk dalam keadaan kaki bersilang dalam tempoh yang terlalu lama.
- ★ Membiarkan kaki terjuntai dalam tempoh yang lama
- ★ Memakai seluar, sarung kaki atau gelang getah yang terlalu ketat.