



## **NORMES PER PREVENIR ELS VOLTADITS O PANADISSOS**

- Mantingui sempre les ungles ben netes i correctament retallades i uniformes, tenint en compte també les cutícules i utilitzant habitualment la llima per no deixar-hi puntes.
- Eviti el calçat massa estret. És recomanable utilitzar un calçat que afavoreixi la mobilitat, que respecti la forma natural del peu i que sigui transpirable. Preferentment, cal evitar les sabates de taló alt.
- Hidrati's els peus regularment amb cremes hidratants que continguin vitamina E o bé amb olis vegetals.
- Si ha patit un cop o una trepitjada, faci servir algun remei natural, encara que aparentment el cop no hagi estat greu.
- Si té fongs a la zona afectada, apliqui-hi diàriament una gota pura d'oli essencial d'arbre del te, que és un poderós antifúngic.

## **CURA DEL VOLTADITS O PANADÍS**

**Segueixi la pauta de cures indicada pel professional sanitari que l'hagi atès.**

- Es pot rentar la ferida amb aigua i sabó. No és cap problema que es mulli la ferida. Després de la neteja, eixugui bé la ferida amb unes gases.
- Posi's a la ferida l'antisèptic o crema que li hagin indicat.
- Col·loqui-hi un apòsit net.
- És normal que noti molèsties a la zona de la ferida.

**Si el panadís està infectat i la infecció no remet o s'amplia la zona afectada,** consulti amb un professional al més aviat possible.

## **OBSERVACIONS**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---