

## **Regole fondamentali per la prevenzione delle lesioni del piede**

1. Ispezionare e lavare i piedi ogni giorno con sapone neutro, verificando l'assenza di lesioni
2. Asciugare bene, ma delicatamente, avendo cura degli spazi tra le dita
3. Idratare il piede secco con creme specifiche
4. Non usare callifughi o strumenti taglienti, ma affidarsi allo specialista Podologo
5. Non camminare a piedi scalzi
6. Non usare fonti di calore dirette (borse dell'acqua calda, calorifero, camino, etc.)
7. Quando si calzano scarpe nuove, dopo pochi minuti di cammino, controllare che i piedi non presentino arrossamenti
8. Indossare calze della misura del piede, meglio in fibra naturale e senza cuciture