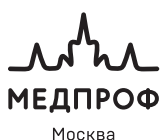


Марина Чайко

ОСНОВЫ ПОДОЛОГИИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПЕДИКЮРУ
И РАБОТЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НОГТЕЙ



СОДЕРЖАНИЕ

Письмо коллегам.....	9
Раздел I. Общие вопросы подологии.....	11
Глава 1. Основы. Мастер-подолог: кто это и чем он занимается?.....	12
Глава 2. Отличие подолога от мастера эстетического педикюра.....	15
Глава 3. История становления профессии подолога.....	18
Глава 4. Границы компетенции мастера-подолога	23
Глава 5. Профессиональный профиль подолога: качества, задачи и границы деятельности	27
Глава 6. Закон о подологии	32
Глава 7. Правила использования профессиональных терминов подологии.....	35
Глава 8. Клиент подолога и нормы взаимодействия с ним.....	38
Глава 9. Правовые вопросы в практике подолога	46
Глава 10. Правовая база и регулирование деятельности подолога в России	50
Глава 11. Финансы.....	60
Глава 12. Санитарный надзор.....	64
Глава 13. Этические нормы.....	68
Глава 14. Ответственность и риски.....	71
Глава 15. Стоимость услуг и расчеты.....	74
Глава 16. Что такое СЕ в подологии?	78
Глава 17. Внешний вид. Требования к подологу.....	81
Глава 18. Личные и профессиональные риски мастера-подолога.....	85
Глава 19. Личные и профессиональные преимущества мастера-подолога.....	88
 Раздел II. Оснащение профессионального педикюрного кабинета	 91
Глава 20. Требования к помещению	93
Глава 21. Оснащение кабинета подолога	97

Глава 22. Бактерицидные рециркуляторы и кварцевание кабинета	101
Глава 23. Ручной инструмент	104
Глава 24. Нержавеющая сталь	107
Глава 25. Профессиональные электрические аппараты для педикюра	110
Глава 26. Аппараты для педикюра с приводным валом	114
Глава 27. Аппараты с микромотором	116
Глава 28. Аппараты со встроенным пульверизатором	120
Глава 29. Автономные пылесосы для педикюрного кабинета	127
Глава 30. Твердосплавные фрезы из закаленной стали	129
Глава 31. Шлифовальный колпачок и резиновая насадка-основа	132
Глава 32. Шлифовщики	136
Глава 33. Алмазные фрезы	139
Глава 34. Одноразовые материалы, применяемые в практике подолога	142
Глава 35. Необязательное оснащение кабинета	146
Раздел III. Дезинфекция	150
Глава 36. Предварительное замачивание	152
Глава 37. Важные моменты процесса дезинфекции	155
Глава 38. Вода	157
Глава 39. Подготовка к дезинфекции и очистке	160
Глава 40. Дезинфекция и очистка	163
Глава 41. Термодезинфекция в автомате	166
Глава 42. Санитарно-гигиеническая дезинфекция рук	168
Глава 43. Хирургическая дезинфекция рук	172
Глава 44. Дезинфекция кожи пациента	175
Глава 45. Порядок выполнения дезинфекции кожи стоп клиента при педикюре	178
Глава 46. Другие виды дезинфекции	181

Глава 47. Ультразвуковой прибор для очистки	184
Глава 48. Инструменты и аппараты для стерилизации горячим воздухом	186
Раздел IV. Стерилизация	190
Глава 49. Стерилизация горячим воздухом (сухожаровой шкаф).....	192
Глава 50. Паровая стерилизация (автоклавирование)	198
Глава 51. Химическая стерилизация	205
Глава 52. Газовая стерилизация	208
Раздел V. Уход за инструментами и их хранение	213
Глава 53. DIN (германский промышленный стандарт)	215
Глава 54. Хранение	218
Глава 55. Уход.....	223
Глава 56. Проверка.....	226
Глава 57. Коррозия и изменения поверхности	229
Глава 58. Инструменты с поврежденной поверхностью	233
Глава 59. Резюме.....	236
Раздел VI. Ногтевой аппарат	239
Глава 60. Внешнее строение ногтевой пластины	241
Глава 61. Внутреннее строение ногтя	243
Глава 62. Нормальный рост ногтя	246
Глава 63. Нарушения роста ногтя.....	248
Глава 64. Диагностика изменений ногтевой пластины.....	251
Глава 65. Причины, различия и методы лечения изменений ногтевой пластины.....	255
Глава 66. Ониходистрофия	259
Глава 67. Признаки общих заболеваний.....	261
Глава 68. Признаки воздействия препаратов	265
Глава 69. Признаки заболеваний внутренних органов	268

Глава 70. Плодотворная среда для развития грибковых инфекций (онихомикозов).....	270
---	-----

Раздел VII. Патологии ногтей 274

Глава 71. Онихолизис.....	276
Глава 72. Онихогрифоз.....	278
Глава 73. Онихокриптоз. Вросший ноготь.....	281
Глава 74. Онихомикоз.....	285
Глава 75. Онихорексис и ломкость ногтей	288
Глава 76. Онихотилломания и травматические повреждения ногтей	290
Глава 77. Онихомадез.....	293
Глава 78. Онихошизис.....	296
Глава 79. Поражения ногтей при системных заболеваниях.....	298
Глава 80. Подногтевые кровоизлияния и гематомы	301
Глава 81. Трофические изменения ногтей при сосудистых нарушениях.....	303
Глава 82. Редкие патологии ногтей	306

Раздел VIII. Кожа..... 309

Глава 83. Кожа и ее функции	311
Глава 84. Верхний слой кожи (эпидермис)	312
Глава 85. Придатки кожи	314
Глава 86. Типы изменений кожи.....	316
Глава 87. Диагностика изменений кожи.....	318
Глава 88. Причины, различия и методы лечения изменений кожи	319
Глава 89. Фазы заживления.....	321

Раздел IX. Стопа 324

Глава 90. Анатомия стопы.....	326
Глава 91. Строение сводов стопы и их роль в нагрузке	328
Глава 92. Кровоснабжение и иннервация.....	330
Глава 93. Нервы стопы.....	334

Глава 94. Физиология стопы. Роль в ходьбе	336
Глава 95. Влияние возраста и веса на физиологию стопы	338
Глава 96. Врожденные и приобретенные деформации.....	340
Глава 97. Стопа при сахарном диабете	343
Глава 98. Стопа Шарко (диабетическая нейроостеоартропатия).....	347
Глава 99. Плоскостопие и его виды.....	350
Глава 100. Уход за стопой. Гигиена и профилактика заболеваний	352
Глава 101. Индивидуальные рекомендации для разных типов стоп	354
Глава 102. Особые состояния стопы	357
Глава 103. Стопа при ревматических и неврологических заболеваниях.....	359
Раздел X. Патологические изменения кожи стопы	366
Глава 104. Гиперкератоз.....	368
Глава 105. Трещины кожи стопы.....	374
Глава 106. Мозоли и натоптыши.....	377
Глава 107. Вирусные и бактериальные поражения кожи стопы (бородавки, пиодермии)	380
Глава 108. Грибковые инфекции кожи стопы (дерматомикозы, кандидоз)	383
Глава 109. Экземы и дерматиты стопы	386
Глава 110. Псориаз стопы.....	389
Глава 111. Трофические язвы кожи стопы.....	392
Глава 112. Некроз кожи стопы	394
Глава 113. Подологическая диагностика кожных изменений.....	397
Раздел XI. Сценарии работы с клиентом.	
 Протокол процедуры.....	400
Глава 114. Фиксация данных в карте клиента.....	402
Глава 115. Скорость вращения роторного инструмента.....	409
Глава 116. Работа без нажима.....	411
Глава 117. Первичный визит клиента	413
Глава 118. Контрольный визит клиента.....	416

Глава 119. Визит после долгого перерыва или смены мастера	419
Глава 120. Необходимость придерживаться стандартов работы.....	422
Раздел XII. Психология в работе подолога.....	425
Глава 121. Психология подолога: внутренний баланс и профилактика выгорания	427
Глава 122. Психология клиента: страхи, уязвимость и ожидания.....	429
Глава 123. Особые клиенты: дети, подростки, пожилые люди, люди с ограниченными возможностями	432
Глава 124. Коммуникация в сложных ситуациях: жалобы, претензии и конфликты	436
Глава 125. Солидарность с коллегами: этика профессии	439
Список литературы	441
Приложение: Нормативные акты и международные документы, связанные с подологией	442
Алфавитный указатель	444

Письмо коллегам

Дорогие коллеги!

В недавнем прошлом мне довелось трудиться простым мастером-эстетистом. Делала педикюр, ухаживала за стопами — все в привычных, косметических рамках. Но однажды ко мне на прием пришла клиентка с вросшим ногтем. Тогда-то мне и пришлось сделать свою первую тампонаду и оказать всю возможную помощь. Но при этом я честно предупредила ее: проблема сложная и выходит за рамки обычного гигиенического педикюра; моих знаний и возможностей на тот момент было недостаточно. Посетительница расплакалась и призналась, что больше никому не доверяет, что ногти у нее скручиваются, каждый шаг причиняет боль, а для ухода за собой она уже не имеет сил. И в тот момент пришло понимание: временного облегчения недостаточно. Этого мало и для нее, и для меня. Именно тогда случился поворотный момент в моей судьбе, подтолкнувший учиться дальше.

Я поступила на первый курс по работе со скрученными ногтями, освоила титановую нить — и уже через месяц смогла по-настоящему помочь своей страдающей клиентке. Впервые ясно осознала, что применение новых знаний на практике способно не просто изменить состояние стопы, но и жизнь человека. Через полтора года, когда я уезжала в другую страну, мы трогательно попрощались. В ее глазах читались благодарность и доверие. В моих — абсолютная уверенность, что я нашла настоящее дело жизни.

Эта история стала для меня точкой отсчета. С тех пор я точно знаю: останавливаться нельзя. Нужно учиться, задавать вопросы, искать новое, шаг за шагом расширять границы своей компетенции. Не потому, что «надо», а потому что по-другому уже невозможно.

И именно эту мысль мне хотелось бы донести до вас. Не бойтесь. У вас получится. Сомнения бывают у всех, даже у самых опытных. Но рядом всегда есть коллеги, которые готовы поддержать, поделиться опытом, знаниями, важными профессиональными находками. А клиенты станут вашими глав-

ными учителями и самой сильной мотивацией. Их доверие — это огромная ценность и лучшая награда.

Искренне верю, что подология будет развиваться и укрепляться как самостоятельная профессия. У нас будет больше возможностей учиться, обмениваться опытом, работать в команде с врачами. Но уже сейчас мы сами формируем эту профессию — каждым приемом, каждым решением, каждым ответственным шагом.

Эта книга — моя попытка дать вам опору. Пусть она станет вашим помощником, справочником и тихим голосом поддержки в те моменты, когда вы сомневаетесь в себе.

Мы все разные, но нас объединяет одно — искреннее желание помогать людям. И если вы держите эту книгу в руках, значит, уже сделали важный шаг, чтобы быть не просто мастером, а настоящим подологом!

С теплом и уважением, ваша коллега

Марина Чайко

Раздел I.

Общие вопросы подологии

Глава 1. Основы. Мастер-подолог: кто он и чем занимается?

*В современном мире эстетическая медицина развивается стремительно. Отсюда и большое количество трудностей, вызванных тем, что мастера-эстетисты не имеют возможности получить качественные знания, которые помогли бы предотвратить различные проблемы. Огромное изобилие декоративных материалов и зачастую отсутствие контроля производства также способствуют появлению вопросов. Именно поэтому на сегодняшний день все больше мастеров педикюра стремятся расширить свои профессиональные границы и изучить подологию. Однако между этими двумя направлениями существует принципиальная разница. Понимание того, **кто такой подолог**, — это отправная точка в обучении и профессиональном росте.*

Кто такой мастер-подолог?

Подолог — это специалист, занимающийся профилактикой, диагностикой и коррекцией патологий стопы и ногтевого аппарата. Он работает на стыке медицины и эстетики. Главная задача подолога — не просто улучшить внешний вид ног, а выявить и устранить причины нарушений, облегчить состояние клиента и направить его к соответствующему врачу, если проблема выходит за рамки компетенции мастера.

В разных странах статус подолога может отличаться.

Глава 1. Основы. Мастер-подолог: кто это и чем он занимается?

Страна	Статус подолога	Обязательное образование
Германия	Медицинская профессия, входит в систему здравоохранения	Да, медицинская подготовка
Франция	Отдельная специализация, под контролем врачей	Да
Сербия	Развивающееся направление, регулируется санитарными нормами и стандартами	Нет, но наличие базовой подготовки обязательно
Россия и СНГ	Профессия на стыке медицины и бьюти-индустрии	Нет, но рекомендовано
США, Канада	Подолог = врач (Podiatrist)	Да, медицинский диплом

Таким образом, **подолог — это чаще всего не врач**, а специалист с дополнительной подготовкой, работающий в тесном сотрудничестве с дерматологами, ортопедами, эндокринологами и другими специалистами.

Задачи и сфера деятельности подолога

Подолог работает с широким спектром проблем, среди которых:

- вросший ноготь (онихокриптоз);
- грибковые поражения ногтей и кожи (онихомикоз, микозы);
- гиперкератозы (мозоли, натоптыши, трещины);
- деформации ногтевой пластины (ониходистрофии, онихогрифоз);
- ортониксия (коррекция формы ногтей);
- работа с диабетической и сосудистой стопой;
- профилактика осложнений у пожилых людей;
- подбор индивидуальных средств ухода и ортезов;
- консультирование клиента о причинах возникновения проблем и составление рекомендаций.

Что не входит в сферу деятельности подолога?

Очень важно понимать сферу ответственности подолога. Он не ставит

Раздел I. Общие вопросы подологии

диагноз, не назначает медикаментозное лечение, не применяет инвазивные хирургические вмешательства. Его задача — распознать патологическое состояние и направить клиента к врачу, если это необходимо. При этом он может выполнять ряд манипуляций, направленных на коррекцию состояния стопы и ногтей в пределах своей компетенции.



Каждому специалисту, приходящему в эту профессию, необходимо четко сформулировать для себя понятие о границах компетенции и придерживаться данных принципов на протяжении своей деятельности.

Ключевые качества подолога

Личностные качества	Профессиональные компетенции
Терпеливость и внимание	Знание анатомии и физиологии стопы
Эмпатия	Владение техниками подологического ухода
Способность к обучению	Знание стандартов дезинфекции и стерилизации
Ответственность	Умение работать с врачами, к услугам которых приходится прибегать в процессе работы
Внимательность к деталям	Понимание этики и юридических аспектов профессии

Подолог и мастер педикюра: в чем разница?

Мастер педикюра	Подолог
Работает с эстетикой	Работает с патологическими состояниями
Не несет медицинской ответственности	Несет ответственность за выявление отклонений

Глава 2. Отличие подолога от мастера эстетического педикюра

Обрабатывает кожу и ногти	Проводит анализ состояния и профилактическую обработку кожи и ногтей
Не направляет к врачам	Может рекомендовать консультацию специалиста

Мастер-подолог — это специалист, который занимает уникальную нишу между бьюти-индустрией и медициной. Его работа требует не только наличия технических навыков, но и глубоких знаний в анатомии, патологии, владения методами профилактики, умения взаимодействовать с клиентами. Начинаящий специалист должен понимать, что подология — это не просто уход за ногами, а полноценная система знаний, направленная на поддержание и восстановление здоровья стопы. Именно с этого понимания начинается путь настоящего профессионала.

Глава 2. Отличие подолога от мастера эстетического педикюра

Многие мастера, только начинающие интересоваться подологией, ошибочно полагают, что подолог — это просто «продвинутый» мастер педикюра. Однако между этими двумя профессиями существует принципиальная разница в подходах, целях, ответственности, уровне подготовки и конечном результате. Чтобы осознанно двигаться в сторону подологической практики, важно четко понимать, чем подолог отличается от мастера эстетического педикюра.

Цель работы

Основная задача **мастера педикюра** — создание эстетически ухоженного внешнего вида стоп и ногтей. Он работает с косметическими недостатками, обеспечивает комфорт и красоту, и чаще всего его работа ограничивается

Раздел I. Общие вопросы подологии

удалением ороговелостей, обработкой ногтевой пластины и нанесением декоративных покрытий.

Подолог, в свою очередь, работает с **патологиями**, то есть с клиническими проявлениями, которые могут требовать комплексного подхода и даже медицинского вмешательства. Его задача — не только устранить внешнее проявление, но и **выявить причину**, оценить состояние стопы, подобрать правильную коррекцию, составить рекомендации и при необходимости направить клиента к врачу.

Образование и подготовка

Критерий	Мастер эстетического педикюра	Подолог
Базовое образование	Курсы по педикюру	Базовые курсы + специализированное обучение
Знание анатомии и физиологии	Ограниченное	Углубленное
Медицинская терминология	Не требуется	Обязательна
Знание патологий стопы	Базовое (визуально-эстетическая оценка)	Подробное, с распознаванием отклонений
Ответственность за здоровье клиента	Минимальная	Высокая

Инструментарий и материалы

Мастер педикюра в основном работает с косметическими средствами: маслами, скрабами, фрезами, кусачками, пилками и декоративным покрытием. Его рабочее место организовано с упором на комфорт клиента и визуальный результат.

Подолог использует:

- медицинские фрезы разной степени абразивности;