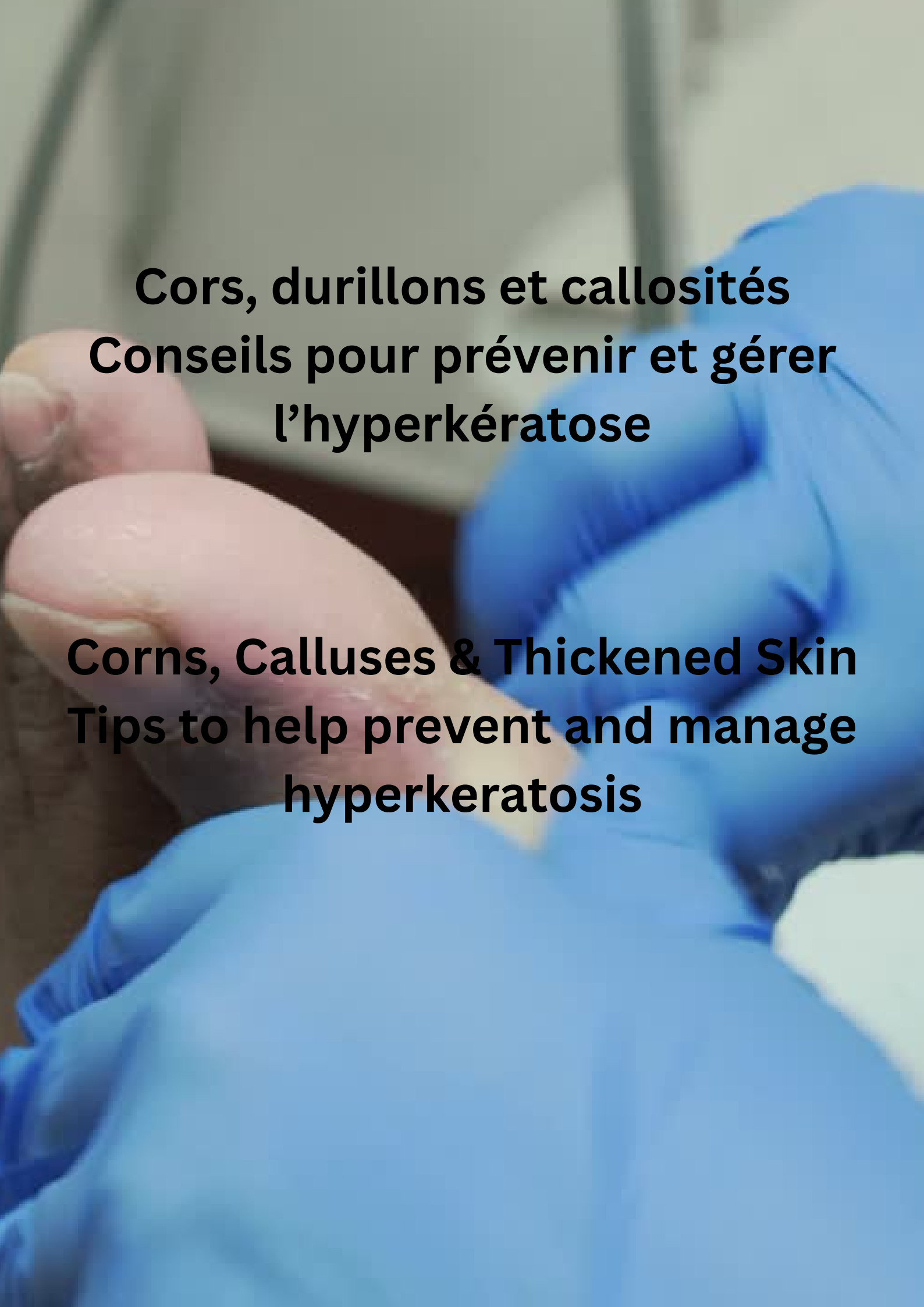


HYPERKÉRATOSE

HYPERKERATOSIS





Cors, durillons et callosités
Conseils pour prévenir et gérer
l'hyperkératose

Corns, Calluses & Thickened Skin
Tips to help prevent and manage
hyperkeratosis

-  Portez des chaussures adaptées à la forme de vos pieds et à votre niveau d'activité afin de réduire les points de pression et les frottements.
-  Hydratez vos pieds quotidiennement avec une crème hydratante adaptée. L'application après la douche ou le bain est un bon moment pour le faire.
-  Surveillez les zones de pression et de friction, particulièrement les endroits où la peau devient plus épaisse, dure ou sensible.
-  Utilisez délicatement une pierre ponce sur les zones accessibles, environ une fois par semaine, afin de réduire l'accumulation de peau épaissie. Évitez de couper ou de retirer les callosités avec une lame.
-  Informez-vous auprès d'une infirmière formée en soins podologiques afin de déterminer si des protecteurs, coussinets ou autres dispositifs adaptés pourraient aider à diminuer les points de pression.
-  Consultez une infirmière formée en soins podologiques lorsque l'hyperkératose est importante, douloureuse ou récurrente. Une évaluation professionnelle permet de réduire l'excès de peau épaissie de façon sécuritaire et d'identifier les causes possibles des points de pression ou des frottements.

-  Wear properly fitting footwear that matches the shape of your feet and your level of activity to help reduce pressure and friction.
-  Moisturize your feet daily with an appropriate moisturizing cream. Applying it after a shower or bath is a good time to do so.
-  Monitor areas exposed to pressure and friction, especially where the skin becomes thick, hard, or sensitive.
-  Gently use a pumice stone on accessible areas about once a week to help reduce the buildup of thickened skin. Avoid cutting or removing calluses yourself with a blade.
-  Ask a nurse trained in foot care whether protective pads, cushions, or other appropriate devices could help reduce pressure on problem areas.
-  Consult a nurse trained in foot care when hyperkeratosis is significant, painful, or recurrent. A professional assessment can help safely reduce excess thickened skin and identify possible causes of pressure or friction.

Prenez soin de vos pieds. Prévenir les pressions et les frottements contribue à maintenir une peau saine et des pieds confortables.

Take care of your feet. Reducing pressure and friction can help maintain healthy skin and comfortable feet.