

Zasady bezpiecznego korzystania z produktów wspierających zdrowie nóg i stóp

1. **Właściwy rozmiar** – wybieraj produkty odpowiednio dopasowane. Zbyt ciasne mogą powodować otarcia i ograniczać krążenie, a zbyt luźne sprzyjają urazom i dyskomfortowi.
2. **Bezpieczne materiały** – osoby ze skłonnością do alergii powinny sprawdzać skład produktów i unikać materiałów drażniących.
3. **Higiena i czystość** – produkty mające kontakt ze skórą należy regularnie myć i dezynfekować, aby zapobiec namnażaniu bakterii i grzybów.
4. **Unikanie nadmiernego ucisku** – nie stosuj przez długi czas akcesoriów wywierających silny nacisk, np. zbyt ciasnych wkładek czy bandaży. Może to negatywnie wpływać na krążenie i kondycję skóry.
5. **Reagowanie na ból** – jeśli pojawia się dyskomfort, pieczenie czy ból, przerwij używanie produktu i zasięgnij porady specjalisty.
6. **Porada specjalisty** – przy poważniejszych dolegliwościach warto skonsultować się z podologiem, lekarzem lub fizjoterapeutą zamiast podejmować samodzielne próby leczenia.
7. **Kontrola stanu technicznego** – regularnie sprawdzaj, czy produkty nie są uszkodzone lub zużyte. Pęknięte czy nadmiernie zniszczone należy wymienić.