

# SÍNDROME MÀ-PEU



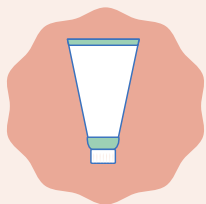
## QUÈ ÉS ?

És l'aparició d'una alteració sensitiva, formigueig o punxada a les palmes de les mans i/o plantes dels peus. Es produeix de manera simètrica i s'acompanya de vermellor, edema i dolor. A mesura que progressa, el dolor s'intensifica i les activitats de la vida diària es poden veure limitades



## MESURES D'HIGIENE

- Evitar els rentats freqüents de mans i l'aigua calenta
- Fer dutxes curtes amb aigua tèbia
- Utilitzar sabons suaus sense sabó (*Syndet*)



## MESURES D'HIDRATACIÓ

- Hidratar 2-3 cops/dia amb cremes amb urea al 5-10%, al·lantoïna, àloe vera o rosa mosqueta
- Si la pell es fa més aspre i gruixuda (queratosi) utilitzar cremes emol·lients amb àcid salicílic, lactat amoni o urea a més concentració
- Si la vermellor és intensa utilitzar compreses humides amb aigua freda
- Si es fa una fissura, utilitzar un bàlsam



## ALTRES MESURES A TENIR EN COMPTE

- Utilitzar calçat ample i còmode per evitar pressió als peus
- Evitar les activitats esportives que puguin causar mal a les mans o als peus
- No utilitzar estris de jardineria per evitar fer pressió amb les mans
- Utilitzar guants de cotó per fer les activitats domèstiques. No utilitzar guants de plàstic perquè retenen la calor i poden incrementar els símptomes
- Fer manicures i pedicures periòdiques
- Control podològic abans del tractament per evitar les callositats
- Evitar saunes o prendre el sol



## QUAN HE DE PREGUNTAR AL METGE?

Quan el dolor es faci més intens, apareguin ampolles i les activitats de la vida diària es vegin limitades

