

Cura di mani e piedi: sei sicuro di sapere come si fa?

- **Ispezione quotidiana**

Ispezionare le mani e i piedi quotidianamente

- **Riconoscere i primi segni di lesione**

Lavare le mani e i piedi con acqua tiepida evitando gli sbalzi di temperatura.

- **Se sono presenti ulcere, immergere le mani in acqua indossando guanti monouso**

- **Auto-medicazione corretta**

Conoscere i metodi di auto-medicazione è importante per ridurre il dolore, evitare o contenere l'infezione: lavare la lesione con soluzione fisiologica, disinfettare con prodotti non colorati e bendare con garza grassa.

- **Uso di creme e olii idratanti**

Mantenere una buona idratazione della cute, mediante applicazione quotidiana di creme emollienti e olii, ricchi di vitamine, con cui si possono fare anche impacchi. Indossare scarpe comode.

- **Proteggere dagli sbalzi termici, in particolare dal freddo**

Proteggere le mani indossando guanti in tessuto termico che possano isolare dalle temperature esterne, in inverno ma anche al cambio di stagione.

- **Non fumare**

- **Rivolgersi ad un centro dedicato**

Centro di Riferimento Regionale per la Diagnosi e Cura della Sclerodermia:

Scleroderma Unit

AOU Careggi

Padiglione 28 C - Ponte Nuovo, piano 1

Via delle Oblate, 4

Telefono: 055.794.9063