

# Plantární hyperhidróza a zásady péče o nohy v podologické praxi

**Mgr. Jaroslav Fešar, MBA**

PODOLOGIE, s. r. o., Praha

Nadměrná potivost nohou patří mezi časté zdravotní komplikace dětské i dospělé populace. Tento problém postihuje nejčastěji mladší lidi, může se ale vyskytnout v jakémkoliv věku. Zvýšené pocení se běžně vyskytuje po fyzické nebo psychické námaze. Pokud se však objevuje často a bez těchto podnětů, je třeba upozornět. Nadměrné pocení nohou může být vyvoláno v důsledku různých nemocí, užívání farmak, hormonálních změn a psychických potíží, ale často je jeho spouštěčem nevhodná obuv či ponožky a punčocháče z umělých neprodyšných materiálů. Zásadní vliv na pocení nohou lze pozorovat u osob s nesprávným způsobem života, u nadměrných pohybových aktivit a zejména při nedostatečných hygienických návycích jednotlivce. Kouření, užívání alkoholu či drog nadměrné pocení významně ovlivňuje a podílí se na zhoršení celkového zdravotního stavu.

Je popsáno mnoho postupů, jak se s tímto problémem vypořádat nebo se o to alespoň pokusit.

Mezi nejběžnější konzervativní metody patří používání topických antiperspiračních přípravků, koupele nohou či pití čajů s protipotivým účinkem. V pedikérské či podologické praxi je prospěšné nohy klientů pravidelně ošetřovat a po vhodné edukaci doporučovat potřebné přípravky k domácí péči o nohy. Zcela nevyhnutelné je eliminovat všechny negativní vlivy, které pocení způsobují, či se na něm jakoukoliv mírou podílí. Opomenuta nesmí být ani revize bot s následným odstraněním všech nevhodných.

**Klíčová slova:** pocení, chodidlo, plantární hyperhidróza, zápach nohou.

## Plantar hyperhidrosis and foot care principles in podology practice

Excessive sweating of the feet is one of the common health complications of both children and adults. It most often affects younger people, but it can occur at any age. Increased sweating commonly occurs after physical or mental exertion. However, if it occurs frequently and without these stimuli, it is necessary to be wary. Excessive sweating of the feet can be triggered by various diseases, medication, hormonal changes and psychological problems, but it is also often triggered by inappropriate footwear or socks and tights made of artificial, unbreathable materials. A major influence on foot sweating can be observed in people with an improper lifestyle, during excessive physical activities and especially in case of insufficient hygiene habits of the person. Smoking, alcohol or drug use significantly affects excessive sweating and contributes to the deterioration of overall health.

There are many procedures on how to deal with this problem, or at least try to do so. The most common conservative methods include the use of topical antiperspirants, foot baths or drinking anti-sweat teas. In a pedicure or podology practice, it is beneficial to regularly treat clients' feet and, after giving appropriate instructions, recommend the necessary products for home foot care. It is absolutely necessary to eliminate all negative influences that cause sweating or contribute to it to any extent. Shoes should be inspected and those unsuitable then removed from use.

**Key words:** sweating, foot, foot, plantar hyperhidrosis, foot odor.

## Pocení

Perspirace je fyziologický proces, který se uplatňuje především u termoregulace. Pomáhá tak nejen regulovat tělesnou teplotu,

ale podílí se také na ochraně epidermis před UV zářením. Pocením se organismus rovněž zbavuje části vody, škodlivin a toxických látek. Množství vyloučeného potu je závislé na

mnoha faktorech, jako jsou fyzická námaha, prostředí, ve kterém se jedinec nachází, hormonální změny, množství přijatých tekutin a dalších rozhodujících činitelích. Za minimální



Mgr. Jaroslav Fešar, MBA  
PODOLOGIE, s. r. o., Praha  
[jaroslav.fesar@seznam.cz](mailto:jaroslav.fesar@seznam.cz)

Cit. zkr: Dermatol. praxi. 2023;17(1):26-28

Článek přijat redakcí: 24. 7. 2022

Článek přijat k publikaci: 29. 9. 2022