

## درمان میخچه

میخچه‌ها پینه‌های دردناکی هستند که در پنجه پا ایجاد می‌شوند و کار و فعالیت را مشکل می‌کنند ...



میخچه‌ها پینه‌های دردناکی هستند که در پنجه پا ایجاد می‌شوند و کار و فعالیت را مشکل می‌کنند . پوشیدن کفش‌هایی که کاملاً اندازه پا و راحت باشند، می‌توانند به پیشگیری از این عارضه کمک کند. برای اینکه به رفع شدن میخچه پای‌تان کمک کنید، می‌توانید این اقدامات را انجام دهید: پای‌تان را کاملاً بخیسانید. پس از خیساندن پا، با یک سنگ پا میخچه را بتراشید. از بالشتک‌های گرد میخچه که بدن دارو هستند، و در مرکز آنها بریده شده است، برای کاهش فشار و درد استفاده کنید. از بالشتک‌های دارودار اجتناب کنید، زیرا ممکن است باعث تحریک میخچه شوند. مقدار کمی پشم گوسفند بین انگشتان پا قرار دهید تا نقشه ضربه‌گیر را ایفا کند. کفش‌های را انتخاب کنید که اندازه باشند و جای کافی برای پنجه پا فراهم می‌کند.