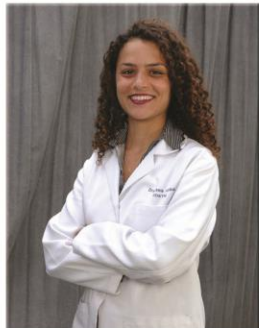




Bienvenue au Journal Podiatrique de l'Institut Podiatrique du Québec. Chaque mois, cette infolettre vous fournira de l'information et des ressources qui sont bénéfiques pour tous vos besoins en soins des pieds et de la cheville. N'hésitez pas à faire parvenir cette infolettre à toute personne qui, selon vous, tirera profit de son contenu. Vos commentaires et contributions éditoriales sont toujours les bienvenus. Veuillez les envoyer à hindel-samra@quebecfootdoctor.com

Saint-Laurent
6363, Route
Transcanadienne.
Suite 102
Montréal, Saint-Laurent
(Québec) H4T 1Z9
Tél : 514-747-3668
Fax : 514-747-2229



Dre Abibsi s'inscrit et obtient un doctorat en médecine podiatrique de l'Université du Québec à Trois-Rivières ainsi qu'à un certificat de l'Association Canadienne du soin des plaies (CAWC). Elle est aussi membre de l'Ordre des podiatres du Québec.

VOL. 1 NUM. 1

FÉVRIER 2017

Comprendre les dangers de l'hiver pour les pieds

Le danger de l'hiver pour les pieds est insidieux et peut causer des engelures, soyez vigilants surtout si vous êtes à risque. Le meilleur remède contre les engelures est la prévention!

Les personnes à risque sont les personnes âgées, les personnes avec une mauvaise circulation, les gens qui souffrent du syndrome de Raynaud et les enfants qui jouent dans la neige.

Deux facteurs exposent les pieds aux engelures: le froid et l'humidité! Quand il fait froid, par nature, la circulation sanguine se fait moins bien dans les extrémités pour garder au chaud les organes vitaux comme le cerveau ou le foie. Ce qui peut causer une pâleur, des douleurs, des engourdissements ou même des crampes aux orteils. Toujours garder vos pieds au chaud!

L'humidité peut être reliée à la température extérieure qui affecte les bottes et les souliers comme à l'humidité intérieure (la transpiration excessive). Les gens qui travaillent avec des bottes, les gens qui pratiquent les sports d'hiver ainsi que les gens qui aiment les spas nordiques, garder vos pieds au sec!

Malheureusement, une fois quelqu'un a eu une engelure, la peau garde cela en mémoire et devient plus fragile à des engelures futures sur le même site.

Qui dit froid, dit chauffage! Se promener pieds nus à la maison alors que le calorifère est en fonction cause la sécheresse de la peau et un risque plus élevé de fissurations au talon, surtout si on est à risque déjà comme les personnes atteintes de psoriasis ou d'eczéma. À vos pots de crème hydratante, en appliquer sur vos pieds mais pas entre les orteils!

Dr. Assia Abibsi, Podiatre

Quoi de neuf à l'Institut?

Nous sommes maintenant inscrits auprès de quelques compagnies d'assurances au Québec pour les réclamations directes en ligne

Voir la réception pour plus d'information



NOS SERVICES

- Douleur au talon et à l'arche du pied / Épine de Lenoir / Fasciite plantaire
- Déformations des orteils / Orteils marteaux
- Oignons / Hallux limitus
- Problèmes d'ongles / Ongles incarnés
- Névrome / Douleur à l'avant-pied
- Blessure au pied / Cheville Entorse
- Tendinite/ Bursite
- Traitement de verrues plantaires
- Soins de plaies et pieds diabétiques
- Pieds plats / Pieds creux
- Orthèses plantaires sur mesure
- Thérapie d'onde de choc (ESWT)
- Radiographie numérique
- Échographie diagnostique
- Laser



Facebook.com/
QuebecPodiatricInstitute



Twitter.com/
QuebecFootDoc



Instagram.com/
QuebecFootDoctor



bit.ly/QPI-Blog