



## Hyperkératose (callosité, cor, durillon)

- Porter une chaussure adaptée à votre morphologie et au type d'activité pratiquée.
- Maintenir la peau hydratée en appliquant une crème hydratante à tout les jours .
- Porter une attention particulière aux points de pressions et / ou friction entre le pied et la chaussure et les éliminer.
- Utiliser une pierre ponce une fois par semaine sur les endroits accessibles.
- Obtenir l'avis de votre professionnelle en soins podologique pour l'utilisation de protecteurs cutanées de type gel de polymère.
- Si les zones callosités sont très épaisses, douloureuses et créées des lésions, consulter votre professionnelle de la santé en podologie.

