

## Prévention ONGLE INCARNÉ

- Tailler les ongles qui est conforme avec la forme de votre orteil. Garder une longueur qui protège le bout de l'orteil et limer légèrement les angles vifs.
- Porter une chaussure adaptée à votre morphologie ainsi qu'à l'activité pratiquée.
- Éviter les bains de pieds répétés et prolongés.
- Éviter de comprimer les orteils ensemble (talons haut, chaussures étroites, ... )
- Si vous observez une rougeur, de l'inflammation et que vous ressentez une douleur, contactez votre professionnelle de la santé podologique pour une évaluation.
- Dans l'attente de votre rendez-vous avec votre professionnelle de la santé en podologie, appliquer une compresse imprégnée de sérum physiologique 3 fois par jour et protéger l'orteil de toute pression et / ou friction.

