



Consigli  
utili

Un'alternativa al massaggio classico può essere rappresentata dalla riflessologia plantare di cui però è bene avere buone conoscenze: estetista non ci si improvvisa e la scarsa professionalità viene sempre recepita dalle clienti.

Insieme alle manovre del massaggio potrete abbinare alcuni esercizi di ginnastica da fare eseguire a casa, oppure che farete praticare voi in Istituto.

- Aprire il più possibile le dita e richiuderle.
- Flettere ed estendere le dita.
- Roteare la caviglia con un movimento il più ampio possibile, sia in senso orario che antiorario.
- Alzarsi sulla punta dei piedi e mantenere la posizione per qualche secondo.
- Cercare di afferrare con il piede un oggetto, come una piccola pallina (tipo quelle da ping-pong).
- Far rotolare energicamente sotto la pianta del piede una pallina da tennis.

## Consigli utili da dare alle clienti

**Le calzature.** Devono essere comode e veramente adatte al proprio piede: è la scarpa che deve adattarsi al piede e non viceversa! Tacchi alti e punte strette creano a lungo andare callosità e deformità al piede, alterazioni di postura che possono causare problemi alla colonna vertebrale.

È utile anche cambiare di frequente le scarpe in modo che il piede non si abitui ad un'unica forma e perché così le scarpe saranno sempre asciutte e, soprattutto nei periodi più caldi, i piedi non saranno costretti a stare in un microclima umido.

**I prodotti per la cura dei piedi.** Si presentano sotto forma di sali per pediluvi, creme, gel o spray rinfrescanti-deodoranti, creme ammorbidenti e polveri aspersorie (evitare invece il talco).

Se la cliente presenta pelle secca e irruvidita potrete effettuare un *peeling abrasivo* e consigliarne l'utilizzo anche domestico. Inoltre nessuno vieta di applicare una maschera idratante, nutriente o sbiancante anche sui piedi.

Infine, anche sui piedi si potrà effettuare il guanto di paraffina, donando così idratazione e morbidezza alla cute.