

UYGULAMA FAALİYETİ

Pedikür uygulaması için ön hazırlık yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Kişisel temizliğinizi yapınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.). ➤ Pedikür yerinin temizliğini yapınız(bk. Ön Hazırlık Mod.) ➤ Pedikür masasının dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.). ➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz.(bk. Ön Hazırlık Mod.). ➤ Müşteriyi karşılayınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.). ➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.). ➤ Pedikür masasını hazırlayınız(bk. Manikür Faaliyeti-1).	➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz. ➤ Pedikür masasının temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz. ➤ Pedikür uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız. ➤ İyi bir pedikür uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız. ➤ Müşteriyi doğru karşılamanın önemini unutmayınız. ➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.

Pedikür Suyunu Hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Pedikür leğenini alınız. ➤ Pedikür galoşunu hazırlayınız.  Resim 2.16: Pedikür galoşu ➤ Pedikür leğenine, pedikür galoş takınız.  Resim 2.17: Pedikür leğeni ➤ Pedikür leğenine ayak bileklerini örtecek şekilde ılık su koyunuz. ➤ Suyun içine yumuşatıcı solüsyondan yeterli miktarda koyunuz. ➤ Pedikür suyunun içine iki-üç damla dezenfektan maddesi damlatınız. ➤ Pedikür suyunu biraz köpürtünüz. ➤ Pedikür leğenin fişini takınız. ➤ Düğmesini açınız. ➤ Masaj için ayarlayınız.	➤ Temiz ve düzenli olunuz. ➤ Pedikür galoşunu, Pedikür leğenine doğru takınız. ➤ Suyun sıcaklığını kontrol ediniz. ➤ Pedikür için en uygun yumuşatıcı solüsyonu seçmeyi unutmayınız. ➤ Hijyen kurallarına uyunuz.

Pedikür için müşteriye hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Müşteriyi pedikür koltuğuna alınız. ➤ Müşteriyi rahat bir konumda uzman ile tam karşı karşıya olacak şekilde oturtunuz. ➤ Müşterinin pantolonunu ayak bileklerinden yukarı doğru katlayınız. ➤ Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını isteyiniz. ➤ Kendi diziniz üstüne pedikür havlusunu yerleştiriniz. ➤ Karşınızda oturan müşterinin ayağını diz üstündeki havlunun üzerine veya pedikür taburesine yerleştiriniz. ➤ Pedikür yapılmasına uygun olmayan bir durum olup olmadığını anlamak için müşterinin ayaklarını ve tırnaklarını dikkatle inceleyiniz. ➤ Bir parça pamuk üzerine antiseptik solüsyon damlatınız. ➤ Pamuğu başparmak ile işaret parmağı ortasında parmağın ucuna yakın yerde sıkıca tutunuz. ➤ Antiseptik solüsyonlu pamukla müşterinin ayak ve tırnaklarını temizleyiniz.	➤ Nazik olunuz. ➤ Ayakkabı ve çorabı ayakaltında olmayacak şekilde güvenli bir yere koyunuz. ➤ Müşteride herhangi bir tırnak veya deri enfeksiyonu varsa pedikür yapmayınız. ➤ Doktora görünmesini öneriniz. ➤ Dikkatli olunuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Ayak parmağındaki eski ojeleri siliniz. (bk. Manikür faaliyeti–1) ➤ Ayakları pedikür suyunda birkaç dakika bekletiniz. ➤ Tırnakları kesiniz. (bk. Manikür faaliyeti–1)  Resim 2.18: Ayak tırnaklarının kesilmesi ➤ Tırnakları törpüleyerek şekil veriniz. (bk. Manikür faaliyeti–1)  Resim 2.19: Tırnağın törpülenmesi ➤ Tırnak diplerindeki ölü deriyi yumuşatınız.(bk. Manikür Faaliyeti–1).	➤ Temiz ve düzenli olunuz. ➤ Tırnakta oje kalıntıları bırakmayınız. ➤ Tırnağı keserken, tırnağı çatlatmayınız. ➤ Tırnağı yanlış törpü uygulamayınız. ➤ Yanlış törpü tırnak batmasına sebep olur unutmayınız. ➤ Tırnak şekline uygun törpüleyiniz. ➤ Tırnak diplerindeki ölü deriyi açarken tırnak üstünü çizmeyiniz. ➤ Fazla baskı uygulamayınız. ➤ Et makası ile ölü deriyi tırnağın bir kenarından diğer kenarına doğru yarım ay şeklinde kesiniz. ➤ Koparmadan bir seferde kesiniz. ➤ Et pensinin ucu ile kalan ölü derileri temizleyiniz. ➤ Ölü deriyi çekiştirmeden ve koparmadan kesiniz. ➤ Etleri derin almayınız. ➤ Cilt kazayla kesilirse, kesik üzerine dezenfektan losyon uygulayınız.

- Ayağı pedikür suyunda 5–10 dakika bekletiniz.



Resim 2.20: Ayakların su içinde beklemesi

- Tırnak diplerindeki ölü derileri açınız. (bk. Manikür Faaliyeti–1).



Resim 2.21: Tırnak diplerindeki ölü deriyi açma

- Et makası ile ölü derileri kesiniz(bk. Manikür Faaliyeti–1).



Resim 2.22: Et makasının kullanılması

➤ Et pensi ile tırnak kenarındaki ölü derinin kesiniz.(bk. Manikür Faaliyeti–1).  Resim 2.23: Et pensi kullanılması ➤ Tırnak etlerinin kesildiği yerleri dezenfektan solüsyonla ile siliniz.	
--	--

Topukların törpüleyiniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Ayakları pedikür suyuna koyunuz. ➤ Topuklar yumuşayınca kadar bekletiniz. ➤ Müşterinin sol ayağını sudan çıkarıp havluyla kurulayınız.  Resim 2.24: Ayakları kurulanması ➤ Müşterinin sol ayağını havlu serili dizinin üzerine yerleştiriniz. ➤ Sap kısmından tutulan topuk törpüsü ya da ponza taşı ile topukları ileri geri seri	➤ Suyun sıcaklığını kontrol ediniz. ➤ Topukların iyice yumuşayıp, yumuşamadığından emin olunuz. ➤ Topuk törpüsünü tekniğine uygun kullanınız. ➤ Yeteri kadar baskı uygulayınız. ➤ Dikkatli ve düzenli olunuz. ➤ Hijyen kurallarına uyunuz. ➤ Güler yüzlü olunuz. ➤ Nazik olunuz.

hareketlerle törpüleyiniz.

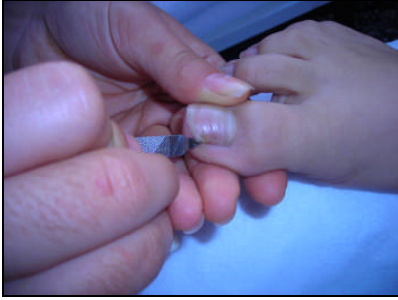


Resim 2.25: Ayakların törpülenmesi

- Topuktaki sertleşmiş kısımları giderene kadar aynı işlemi tekrarlayınız.
- Sağ ayakta da aynı işlemleri uygulayınız.
- İşlemden sonra ayakları tekrar suya koyup havluyla tekrar kurulayınız.
- Ayakları dezenfekte ediniz.

Batık tırnağı alınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Ayakları pedikür suyuna koyunuz. ➤ Batık tırnağın bulunduğu kısımları yeteri kadar suda bekletiniz. ➤ Sudan çıkan parmakları kurulayınız. ➤ Batığın bulunduğu kısmı alkol ya da batikon ile dezenfekte ediniz. ➤ Steril edilmiş krong yardımı ile batık tırnağı yuvasından yavaşça çıkartınız.	➤ Dikkatli olunuz. ➤ Batma yüzünden iltihap ve yara oluşmuşsa müşterinin doktora gitmesini öneriniz. ➤ Bir daha ete batmaması için tırnağı derin ve köşeli kesmemesini müşteriye belirtiniz. ➤ Müşteriyi 2–3 gün oje sürmemesi konusunda bilgilendiriniz. ➤ Batık işleminden sonra müşteriye evde en az 2 gün batikon ile tedavinin devam etmesi konusunda bilgilendiriniz.



Resim 2.26: Batık tırnağın kaldırılması

- Tırnağın ete batan kısmını tırnak pensiyle keserek törpüleyiniz



Resim 2.27: Batık tırnağın kesilmesi

- Batık tırnağın bulunduğu kısmı dezenfekte ediniz.

Nasırı alınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Ayakları pedikür suyunda koyunuz. ➤ Ayakları pedikür leğeninde nasırlar iyice yumuşayıncaya kadar bekletiniz. ➤ Müşterinin ayağını sudan çıkarıp havluyla kurulayınız. ➤ Müşterinin ayağını havlu serili dizinizin üzerine yerleştiriniz. ➤ Nasırın kenarını alkolle ya da batikonla dezenfekte ediniz. ➤ Steril edilmiş et pensinin sivri uç kısmı ile nasırın yuvası etrafında yavaş yavaş ve dikkatlice kesmek süratiyle, köke doğru yukarıdan aşağıya konik şekilde kökünden tek parça olarak çıkarmaya çalışınız. ➤ Pensin ucuyla fazla dibe inmeden, kanatmadan nasırı temizleyiniz. ➤ Temizlenmiş nasırı batikon alkol karışımı ile dezenfekte ediniz. ➤ Dezenfekte edilen nasır üzerine nasır ilacını sürünüz ve evde müşterinin devam etmesini sağlayınız.	➤ Dikkatli olunuz. ➤ Et pensini tekniğine uygun tutunuz. ➤ Nasırları iyice yumuşamadan almayınız. ➤ Nasırı tek parça halinde çıkarınız. ➤ Nasırı parçalamadan ve kanatmadan çıkarınız. ➤ Nasırı çıkardıktan sonra nasır yerini dezenfekte ediniz. ➤ Müşteriye evde uygulaması gereken işlemleri söyleyiniz. ➤ Yara haline gelmiş, çıkartılması çok zor ve tehlikeli nasırlara hiç müdahale etmeden doktora gitmesini tavsiye ediniz.

Ayak masajı uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Yeterli miktarda masaj kremi avuç içine alarak müşterinin sol ayağına masaj yapmak üzere, iki elin avuç içine yayınız. ➤ Dokunuşunuza alışması için ayağı sıvazlayarak masaja başlayınız. Ayağı her iki elinizin arasında sıkıştırınız ve parmaklardan başlayarak ilerleyiniz.  Resim 2 28: Sıvazlama (a) ➤ Bileklere ulaştığınızda ellerinizi çevresinde döndürüp hafif bir dokunuşla parmaklara geri getiriniz. Bu ısıtıcı hareket, ayaklarının üşümesinden şikayetçi olanlar için de idealdir. Dört kez tekrarlayınız.  Resim 2.29: Sıvazlama(b)	➤ Kibar olunuz. ➤ Yeterli miktarda krem alınız. ➤ Kremi ele eşit miktarda yedirin. ➤ Masajı tekniğine uygun uygulayınız. ➤ Basınç uygulayınız. ➤ Bilgilerinizi sık sık tekrarlayınız. ➤ Güler yüzlü olunuz. ➤ Düzenli olunuz.

- Ayağı, parmaklarınızla alttan destekleyip başparmaklarınızı ayak parmaklarının bitim yerine koyunuz. Başparmaklarınızla ayaktan yukarı doğru masaj yaparken yanlara doğru bastırınız ve ayak parmaklarına geri kaydırınız.



Resim 2.30: Başparmak masaj (a)

- Şimdide başparmaklarınızı sırayla kullanarak masaj yapınız. Bir başparmağı yukarı doğru, diğerini yana aşağı doğru kaydırınız. Bu hareket, bileğe ulaşana kadar öncekinden biraz daha uzun sürebilir.



Resim 2.31: Başparmak masajı (b)

- Sağa – sola çevirerek tüm bölgeyi gevşetip ısıtınız. Ayağı, parmakların hemen üstünde iki elinizle sıkıştırıp ellerinizi döndürünüz.



Resim 2.32: Ayak parmaklara masaj (a)

- Her parmağı ayrı ayrı sıkıp yuvarlayınız ve her iki yönde döndürerek hafifçe kendinize doğru çekiniz.



Resim 2.33: Ayak parmaklara masaj (b)

- Başparmağa geldiğinizde diğer elinizi de kullanınız ve her yanını ovalayınız. Parmağın bitim yerini tüm çevresinden sıkıştırınız.



Resim 2.34: Ayak parmaklara masaj (c)

- Tüm ayak parmaklarını bir elinizle kavrayınız, esnetmek için hafifçe öne ve arkaya doğru eğiniz.



Resim 2.35: Ayak parmaklara masaj (d)

- Parmaklarınız altta ve başparmağınız üstteyken iki elinizle ayağı tutunuz. Bir başparmağınız diğerini izlesin, bütün kırışların arasına masaj yapınız.
- Başparmaklarınızı ayak boyunca bileğe doğru ilerletiniz ve parmak oluklarının her birini yaklaşık dört kez ovalayınız.



Resim 2.36: Kırışlar arası masaj

- Parmaklarınız ayağın üstünde başparmaklarınız da altında olacak şekilde ayağı tutunuz. Bir başparmağınız diğerinin üzerindeyken 3–7 saniye kadar tabana sıkıca bastırınız; yukarı doğru kayarak hareketi tekrarlayınız. Tabanın tamamında ve topuğa doğru bir hat üzerinde çalışınız, sonra bunun her iki yanındaki hat üzerinde basınçlar uygulayınız.



Resim 2.37: Basınçlar

- Bu uyarıcı masajdan sonra, ayağı sıvazlayarak dinlendiriniz. Bir elinizi ayağın üzerine koyup diğerinin tabanıyla ana kemere bastırınız. Elinizi ayağın kavisine göre biçimlendiriniz ve ayağı, yuvarlayarak topuğa kadar ovunuz. Yeniden başlamak üzere hafif bir sıvazlamayla geri dönünüz. Bu hareketi en az dört kez tekrarlayınız.



Resim 2.38: Ayak kemeri

- Bir elinizi ayağın üzerine koyunuz. Diğer elinizi, parmak eklemleriyle masaj yapabilecek bir şekilde kıvrırsınız. Art arda dairesel hareketler yapınız ve parmaklarınızı daire çizerek hareket ettiriniz. Tüm tabanda bastırarak çalışınız. Bu harika bir duygu yaratır ve ellerinizin esnek kalmasına da yardımcı olur.



Resim 2.39: Dalga masajı

- Tüm ayağı en başta yaptığınız gibi sıvazlayınız, sonra elleriniz her iki yandayken bileğin tüm çevresine dairesel basınçlar uygulayınız. Bacağa doğru çıkarken yukarı doğru daireler çizip sıkıca bastırınız, dönerken basıncı azaltınız. Bileğin yanları ve arkasını orta parmaklarınızla, sonra da bileğin önünü başparmaklarınızla ovalayınız.



Resim 2.40: Dairesel masajı

- Bir elinizle ayağı sıkıca tutup diğer elinizin yanıyla tabana vurunuz. Bu hareket çabuk ve hafif yapılmalı, bu yüzden de elleriniz gevşek ve esnek olmalıdır.



Resim 2.41: Kesmelere masaj(a)

- Şimdi de ayak tabanına kesme hareketleri uygulamak için iki elinizi birden kullanınız. Bu daha da hızlı bir harekettir; canlandırıcı ve uyarıcı bir etki yapar.



Resim 2.42: Kesmelere masaj (b)

- Dokunuşunuz çok hafifse, ayağın üzerine de bunu yapabilirsiniz. İki elinizi de kullanarak hafifçe çalışınız ve ellerinizin ayağa dokunur dokunmaz kalkmasına dikkat ediniz.



Resim 2.43: Kemerlere masaj (c)

- Ayak masajının sonuna geliyorsunuz, bu yüzden önceki canlı hareketlerden sonra tümünü sıvazlayarak ayağı dinlendiriniz. En başta yaptığınız gibi her iki elinizi de bileğe doğru gezdirip sonra hafifçe geriye kaydırınız. Ayağı birkaç saniye tutunuz, sonra ellerinizi parmak uçlarına doğru hafifçe kaydırarak bitiriniz.



Resim 2.44: sıvazlama masajı (a)

- Masajı bitirdiğinizde, ellerinizi ayaktan çok yavaş ve hafif bir şekilde kaldırınız. Bu, ayağı rahatlamış bir durumda bırakır. Sağ elinizle bileği arkasından kavrayınız ve diğer elinizi ayağın üzerine koyunuz. Bacağı hafifçe kendinize doğru çekiniz ve yukarı kaldırmadan hafifçe geriniz.



Resim 2.45: Sıvazlama masajı (b)

- Ayağı serbest bırakınız ve sağ elinizi ayağın altına kaydırınız. Ayağı beş saniye kadar tutunuz.



Resim 2.46: Sıvazlama masajı (c)

- Ellerinizi ayağın hatlarına göre biçimlendirerek parmaklara doğru kaydırınız. Parmak uçlarından çok yavaş bir şekilde bırakınız. Bu hareketi iki – üç kez tekrarlayınız.



Resim 2.47: Sıvazlama masajı (d)

- Masajın sonuna doğru hafif hareketlerle tüm ayağı ve bileği gevşetiniz. Bir elinizle bilekten destekleyip diğeriyle ayağı, yukarı ve aşağı doğru yavaşça esnetiniz. Esneyebildiği en son noktada tutup dörde kadar sayınız. Şimdi de ayağı iki yana çeviriniz ve son olarak her iki yönde yaklaşık dört kez döndürünüz.



Resim 2.48: Pasif hareketler

Oje sürünüz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Masaj bitiminde ayağa pedikür terliği giydiriniz. 	➤ Temiz ve düzenli olunuz. ➤ Dikkatli olunuz. ➤ Hijyen kurallarına uyunuz.
➤ Ayak parmakları arasına ojelerin bulaşmaması için parmak arası takınız veya kağıt havlu kullanınız. 	
➤ Ayak tırnaklarına oje sürünüz(bk. Manikür Faaliyeti-1). 	
➤ Pedikür sonrası ortamı düzenleyiniz(bk. Manikür Faaliyeti-1).	

NOT: Değerlendirme ölçeği ile bu çalışmalarınızı değerlendiriniz.