



PERAWATAN KAKI YANG MATI RASA



DIREKTORAT JENDERAL
PEMBERANTASAN PENYAKIT & PENYEHATAN LINGKUNGAN
DEPARTEMEN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

1. PERHATIAN

Resiko pada kaki yang mati rasa adalah :

- Kulit telapak kaki menjadi pecah-pecah.
- Luka pada telapak kaki karena :
 - berjalan jauh
 - berdiri lama
 - terkena benda kasar, tajam atau panas



2. PERIKSA

Periksalah telapak kaki
setiap hari.

Bila ada kemerahan,
melepuh atau luka:

- Istirahatkanlah
- Rawatlah luka

3. RENDAM

Rendam kaki paling sedikit 1 kali sehari dengan air bersih (tidak panas), selama 30 menit untuk menjadikan kulit lembut.



4. GOSOK

Setelah direndam
gosok kulit yang menebal
dengan batu apung
untuk menjadikan
kulit lembut dan tipis.





5. OLESI

Setelah digosok olesi kaki dalam keadaan basah dengan minyak kelapa bersih.

6. CEGAH

Gunakan selalu alas kaki
untuk mencegah luka.
Pakai sepatu atau sandal
dengan bagian dalam
yang lembut.



