

Selon la classification de l'OMS, l'hygiène corporelle fait partie des indicateurs sur l'autonomie d'une personne. Il importe de souligner les paramètres qui séparent les pieds des mains et du reste du corps en terme de soins et entretien.

**1) Les pieds sont moins faciles d'accès que nos mains.**

Tandis qu'il est relativement facile pour tout un chacun de se soigner le corps il en est diamétralement différent quand aux pieds. Nous pouvons en principe nous laver et sécher sans difficultés. Mais comment faisons nous pour accéder à nos pieds? Nous avons deux possibilités ; rompre notre base de sustentation et nous mettre en équilibre sur un pied pour nous occuper de l'autre, ou nous asseoir si nous avons peur de tomber. Dans les deux cas il est facile d'imaginer que de nombreuses personnes peuvent avoir des difficultés pour accomplir ce geste à priori banal.

**2) Les ongles des pieds sont différents de ceux des mains**

Ils sont souvent plus épais et plus courbés que les ongles des mains, phénomène s'accroissant avec l'âge. De ce fait ils sont difficiles à couper avec les traditionnels coupe-ongles grand public que l'on trouve dans le commerce. Une coupe d'ongles inadéquats et maladroits peut causer des blessures et/ou des ongles incarnés.

**3) Les pieds subissent des contraintes que les mains ne connaissent pas.**

En cas de divers troubles statiques il peut y avoir des zones d'hyper appuis, par exemple au niveau des têtes métatarsiennes lors d'une surcharge de l'avant pied. Un cor plantaire est le résultat d'une réaction cutanée à cet appui. La peau essaye d'abord de se protéger contre une pression en formant une induration. Pensez aux callosités qui apparaissent dans les mains lors du jardinage ou sur les bouts des doigts si l'on joue de la guitare. C'est seulement lorsque la pression devient trop importante et dure depuis trop longtemps que cette protection dermique se transforme en corne et devient dur comme un caillou. Etant donné que l'on marche dessus, la corne s'enfonce peu à peu dans la chair.

**4) Les pieds sont comprimés et cachés dans les chaussures.**

Si l'on néglige à se couper les ongles des mains, cela restera sans conséquences, les mains permettant d'avoir des ongles longs. Par contre, si les ongles des pieds sont trop longs il y a un risque qu'ils iront buter contre la chaussure, ce qui va léser la matrice et créer un hématome sous unguéale et/ ou une onycholyse. Les personnes qui font des randonnées en terrain accidenté en font souvent l'expérience. Les ongles trop longs peuvent aussi se transformer en véritables couteaux et trancher la peau des orteils avoisinants.

**5) Instruments potentiellement dangereux**

La coupe des ongles épais et incarnés tout comme l'ablation d'un cor plantaire profond nécessite l'utilisation d'instruments tranchants. Ceci demande à la personne une bonne dextérité, une bonne vision ainsi qu'une certaine souplesse pour se pencher en avant et accéder convenablement aux pieds. Ces facultés sont réduites chez de nombreuses personnes et ce phénomène a tendance à s'accroître avec l'âge.