

Tips voor de verzorging van de voeten

Verzorg uw voeten goed. Onvoldoende verzorging van de voeten kan aanleiding zijn tot vervelende klachten. Besteed daarom aandacht aan het volgende;

- Was uw voeten elke dag met handwarm water. Gebruik liever geen zeep of pak neutrale zeep om de natuurlijke zuurgraad van de huid te beschermen.
- Droog de voeten na het wassen goed af met een schone handdoek, vooral tussen de tenen.
- Wacht met het aantrekken van sokken en schoenen totdat ze helemaal droog zijn.
- Trek dagelijks schone en goed passende sokken aan.
- Wissel regelmatig van schoenen.
- Draag altijd slippers in natte ruimten dus ook onder de douche. Dit ter voorkoming van schimmelinfecties via douche of kleedkamervloer. Bovendien worden de voeten zo beschermd tegen scherpe voorwerpen.
- Overtollig dunne laagjes eelt kunnen voorzichtig verwijderd worden met behulp van een puimsteen of een eelt schraper of lavasteentje.
- Last van zweetvoeten? Draag bij voorkeur katoenen of wollen sokken, goed ventilerende schoenen die niet knellen en smeer de voeten in met speciale anti-transpirerende crème.
- Last van droge voeten? Vet de voeten dagelijks in met een goede crème, zoals bijvoorbeeld bepanthen, maar een andere crème of zalf is uiteraard ook goed.

Verzorgen van de teennagels. Dit betekent het schoonhouden en regelmatig knippen van de teennagels. Let hierbij op de volgende punten:

- Knip uw nagels altijd recht af.
- Vermijd het te kort afknippen van uw nagels.
- Gebruik een nagelknipper of nageltang van goede kwaliteit.
- Vijl uw nagels na het knippen om scherpe randjes te verwijderen.
- Draag schoenen van de juiste lengte en breedte, om ingroei van de nagels en andere problemen te voorkomen. Als een (te lange) nagel bij elke stap contact maakt met de schoen, kan het nagelbed beschadigd raken.

Bij overtollig eelt of likdoorns en ingegroeide nagels raden wij u aan de verzorging en behandeling over te laten aan de pedicure.

Pijn aan de voeten en/of steeds terugkerend eelt of likdoorns kunnen ook ontstaan als gevolg van afwijkingen in de voetstand of voetvorm. Dan is nader onderzoek door de podotherapeut in zo'n geval zinvol.