

Luister naar uw voeten

Pijnlijke voeten zijn niet normaal. Verdring pijn aan uw voeten dus niet, maar doe er wat aan. De meeste voetproblemen zijn op te lossen, en uw pedicure kan daar vaak een belangrijke bijdrage aan leveren.

Uw voeten wassen

Was uw voeten dagelijks met handwarm water en liever niet met zeep. Lang weken kan een droge huid tot gevolg hebben. Droog uw voeten na het wassen altijd zeer goed af, vooral tussen de tenen en met een schone handdoek. Trek daarna niet meteen uw sokken aan, maar geef uw voeten de kans om te drogen.

Heeft u droge voeten, vet deze dan regelmatig in. Doet u het 's morgens, dan dringt het al lopende goed in de huid.

Voorkom ingroeiende teennagels

Een ingroeiende teennagel - gewoonlijk aan de grote teen - is een pijnlijke aandoening, die zo snel mogelijk moet worden verholpen.

De grootste risicofactoren voor het ontstaan van ingroeiende teennagels zijn:

- druk door slecht passende schoenen
- het verkeerd (te kort en/of te rond) knippen van nagels
- een weke nagelomgeving door veel baden of transpiratie

Voorkom problemen door verkeerd knippen

Het goed knippen van uw teennagels is erg belangrijk en kan veel problemen voorkomen. Knip de nagels recht af en vooral ook niet te kort. De hoeken mag u zonodig iets afronden met een vijl.

Knip uw nagels niet rond om het ingroeien van teennagels te voorkomen.

Voorkom likdoorns

Likdoorns kunnen - hoe klein ook - zeer pijnlijk zijn en komen het meest voor aan de kleine teen. Tussen de tenen heet het een weke likdoorn.

De grootste risicofactoren voor het ontstaan van likdoorns zijn:

- druk door slecht passende schoenen
- druk door een harde naad van een sok (draag sokken ook eens binnenste buiten!)
- iets hards aan de binnenkant van de schoen

Laat kloven behandelen

Kloven komen meestal in de eeltranden aan de hiel voor, als de huid zeer droog is en vaak in combinatie met het dragen van te kleine slippers of sandalen.

U kunt zelf veel doen om kloven te voorkomen:

- het eelt 1 x per week vijlen op een droge huid (1 richting op!)
- iedere ochtend de voeten insmeren met crème

En heeft u een beginnende kloof, laat u dan direct behandelen!

Dit voorkomt veel pijn!

Verhelp eeltranden aan de hiel

Wanneer u eeltranden aan de hiel hebt, komt dit meestal doordat u op te kleine slippers of sandalen loopt. Hierdoor 'hangt' de huid min of meer over de rand van de achterzijde van de schoen. Een echt zomerverschijnsel.

De "aanwas" van eelt geeft vaak een brokkelige rand. Soms lijkt het een dikke eeltrand, maar bij behandeling blijkt dit vaak slechts een dunne laag te zijn.

Smeren alleen helpt niet. Laat het eelt verwijderen, waarna de crème goed in de huid kan dringen en voorkom deze eeltrand door het dragen van goede schoenen!

Schoenen

Voetafwijkingen zijn meestal niet aangeboren, maar ontstaan vaak door het dragen van slecht passende schoenen.

Let op:

- de pasvorm: de tenen moeten voldoende ruimte hebben, te smalle schoenen zorgen voor drukplekken en verhogen dus de kans op likdoorns. Let er ook op dat de schoen lang genoeg is, omdat de voet bij het afwikkelen tijdens het lopen iets naar voren schuift, reken ongeveer een cm lengtetoegift. De hoogte van de hak is ook belangrijk, is deze te hoog dan komt er teveel druk op de voorvoet
- heeft u volgens de laatste mode leuke puntschoentjes gekocht of is uw hak toch iets hoger dan goed voor u is, wissel uw schoenen dan wat vaker af
- passen: volgens onderzoek kunt u het beste in de namiddag uw schoenen kopen. In de loop van de dag kunnen uw voeten namelijk enigszins opzwellen
- koop schoenen die bij het passen meteen comfortabel zitten
- het materiaal: bij voorkeur leer. Leer ademt en vormt zich naar uw voeten. Vooral bij sterk transpirerende voeten is het af te raden kunststof te dragen
- de zool moet flexibel genoeg zijn, om de voet goed af te kunnen wikkelen
- draag uw schoenen om de dag, zodat ze goed kunnen drogen

Goede en goed passende schoenen zijn een weldaad voor uw voeten!

Schimmelinfectie aan de voethuid of nagels

Heeft u een schimmelinfectie aan de voethuid of nagels, gebruik dan een apart schoon handdoekje voor het drogen van uw voeten. Gebruik deze éénmalig en was deze op 60° of gebruik een tissue. Zodra er een schimmel is, is de huid beschadigt en dun, hierom kunt u beter droog deppen dan wrijven. Kunt u moeilijk bukken, dan kan een föhn een uitkomst zijn. In verreweg de meeste gevallen is dit echter niet afdoende om van de schimmel af te komen, gebruik daarom een crème of tinctuur die u bij de drogist kunt kopen en gebruik dit tot de schimmel is verdwenen. In het geval van schimmelnagels, komt dit doorgaans neer op een jaar dagelijks smeren, liefst in combinatie met een regelmatig bezoek aan de pedicure die de nagel(s) zal verdunnen. Vaak echter is zelfs dit niet afdoende bij schimmelnagels en is orale medicatie nodig, hiervoor kunt u terecht bij uw huisarts.

Ter voorkoming van herbesmetting volgen hier nog een paar tips:

- maak uw douchebak/bad regelmatig schoon met azijn, deze doodt schimmels, allesreiniger niet!
- strooi eens per maand daarvoor bestemde poeder in uw schoenen: vergeet uw sportschoenen en sloffen niet en bovendien: draag uw schoenen en sloffen niet zonder sokken
- trek elke dag schone sokken aan van (merendeels) katoen of wol, deze nemen het best vocht op
- en draag altijd slippers in zwembaden, sauna's en de douche van een hotel of sportvereniging