

Ouder en voetverzorging

Door de jaren heen krijgen onze voeten heel wat te verduren en daar zijn ze lang niet altijd tegen bestand. Reden genoeg om voeten die op leeftijd komen extra aandacht te geven.

Bij het ouder worden kunnen vele oorzaken leiden tot problemen met de voetverzorging of tot serieuze voetklachten, zoals;

- Stijfheid in de gewrichten, waardoor u zelf niet meer goed bij uw voeten kunt.
- Slechtiendheid, waardoor voetverzorging moeilijk wordt.
- Een dunner wordende huid. (grotere kans op verwondingen)
- Ziektes als reuma, diabetes mellitus. (suikerziekte)
- Problemen in de bloedsomloop.
- Gebruik van medicatie, zoals bloedverdunners (slechte genezing van wondjes)

Wat kunt u zelf doen?

Om uw voeten zo lang mogelijk in goede conditie te houden, is het belangrijk om hier regelmatig extra aandacht aan te besteden.

Hieronder een aantal tips om u daarbij te helpen:

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen
- Gebruik baby olie om de huid soepel en in conditie te houden.
- Knip uw teennagels recht en niet te kort. Knip geen hoekjes af, om ingroeien te voorkomen.
- Inspecteer uw voeten dagelijks op mogelijke wondjes.
- Houd uw voeten soepel door dagelijks voetoefeningen te doen.
- Koop passende, ademende schoenen van leer (liefst met klittenband-of vetersluiting) zonder harde naden en met volop ruimte voor de tenen.
- Draag geen knellende sokken of kousen, liefst gemaakt van natuurlijk absorberend materiaal zoals wol of katoen.
- Trek elke dag schone sokken aan, om schimmelinfecties te voorkomen.
- Draag geen slippers of pantoffels, tenzij ze voldoende stevig zijn. Dit om de kans op vallen te verkleinen.
- Breng regelmatig een bezoek aan een pedicure.

Wat kan de pedicure voor u betekenen?

De medisch pedicure is bij uitstek opgeleid om voeten adequaat en zorgvuldig te onderzoeken, te behandelen en te adviseren. Naast een deskundige behandeling is het ook belangrijk dat er goed geadviseerd wordt op het gebied van huidverzorgingsproducten en schoenkeuze. Mocht het nodig zijn, dan kan ik u doorverwijzen naar uw huisarts, specialist of een podotherapeut.

Schoenadvies en aanschaf

- Koop uw schoenen in de loop van de dag, in verband met oedeemvorming (vochtophoping) in uw voeten.
- Laat uw voeten opmeten, zowel in de lengte als in de breedte. Ga hiervoor naar een schoenenspecialzaak, die u goed van dienst kan zijn bij uw schoenkeuze (een goede breedte, wijdte, neus-en hakhoogte zijn belangrijk, om extra druk en schuifkracht tegen te gaan)
- Koop geen schoenen met harde stiksels of naden. Deze geven onnodige drukplekken
- Koop schoenen met klittenband-of vetersluiting.
- Neem bij het kopen van schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee

Wanneer u vergroeiingen aan uw voet heeft, kunt u informeren bij uw zorgverzekeraar of u in aanmerking komt voor op maat gemaakte schoenen door een orthopedisch schoenmaker.