

Reuma en voetverzorging

Meer dan 70 % van de reuma patiënten in Nederland hebben voetklachten.

Reuma is onder te verdelen in drie hoofdgroepen:

- bij ontstekingsreuma zijn er ontstekingsreacties in het lichaam die o.a. gewrichten beschadigen.
- bij artrose verslechterd het kraakbeen door slijtage.
- bij weke delen reuma zijn spieren, banden, pezen en kapsels om de gewrichten aangetast.

Aandacht voor de reumatische voet

Reumatische voeten zijn vaak extra kwetsbaar door:

- gewrichtsontstekingen
- slijmbeursontstekingen
- slijtage in de gewrichten
- standveranderingen in de voeten

Vaak treedt hierdoor extra eelt- en/of likdoornvorming op en door de verminderde bewegingsvrijheid krijgen reuma patiënten ook vaak te maken met nagelafwijkingen zoals:

- brokkelige nagels
- eelt onder de nagels
- ondoorzichtige, ruwe, gespleten nagels
- verkleuringen van de nagels

Wat kunt u zelf doen?

- controleer dagelijks uw voeten op veranderingen, zoals de stand van voet en tenen, de huid en teennagels en eeltvorming en op mogelijke wondjes.
- hou uw gewrichten soepel door dagelijks voetoefeningen te doen.
- draag steunende en comfortabele schoenen.
- dagelijks uw voeten wassen zonder zeep.
- droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen.
- knip uw teennagels recht af en niet te kort.
- Gebruik baby olie om de huid soepel en in conditie te houden.
- draag sokken zonder naden of strakke boorden van natuurlijk absorberend materiaal, zoals katoen of wol.
- 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.
- bezoek regelmatig de medisch pedicure voor controle en verzorging.

Vergoeding

In sommige gevallen heeft u recht op vergoeding van de zorgverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar of u hiervoor in aanmerking komt.

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.

Bij het eerste bezoek zal er een screening van uw voeten plaatsvinden. Hierbij worden er vragen gesteld over uw leefsituatie en medisch verleden en uw voeten worden bekeken en getest. Afhankelijk van de testen wordt deze screening periodiek herhaald.

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

- Koop en-of pas 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 schoenenspeciaalzaak, 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 een stevige hiel die goed sluitend is
- koop schoenen met veters of klittenband
- de hak mag max. 2-3 cm hoog zijn
- neem bij het kopen van schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee
- haal het uitneembare voetenbed uit de schoen als u steunzolen draagt