

### ***Spasmen***

Spasmen kan aangeboren zijn maar ook ontstaan door een dwarslaesie, na een beroerte of hersenbeschadiging.

De voetbehandeling vraagt daarom ook veel geduld. Door de onverwachte bewegingen is het lastig om zelf uw voeten te verzorgen. Het is daarom verstandig om de voetbehandelingen door een gediplomeerd pedicure te laten doen.

Als u een spastische voet of slappe verlamming heeft in de voet, zijn uw spieren niet meer in staat te doen wat ze moeten doen.

Spasme leidt tot een verhoogde spierspanning waardoor het normale bewegen bemoeilijkt wordt. De voet gaat afwijkend lopen over de buitenkant omdat het enkelgewricht naar buiten kantelt.

### ***Voetverzorging bij spasme***

Voetverzorging bij spasme vereist extra gespecialiseerde zorg. Regelmatige controle en een zorgvuldige behandeling van uw voeten is daarbij belangrijk.

Een spasme kan onder andere de volgende complicaties met zich meebrengen:

- hamertenen of klauwtenen
- klapvoet
- instabiliteit
- gevoelsvermindering
- wondjes
- extreme eeltvorming
- likdoorns
- ingroeiende nagels

### ***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.

## Medisch Pedicurepraktijk

- 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.
- Bezoek regelmatig de medisch pedicure

### ***Schoeisel***

Omdat de bloedsomloop in de benen verminderd is, kan vochtophoping (oedeem) ontstaan. Daardoor zitten schoenen (tijdelijk) te strak en ontstaan er makkelijk wondjes die vaak niet gevoeld worden. Goed passend schoeisel is zeer belangrijk. De medisch pedicure inspecteert uw schoeisel en geeft advies. Eventueel wordt u doorverwezen naar een podotherapeut.

### ***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 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 klittenband-of vetersluiting.
- Neem bij het kopen van schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee

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

### ***Vergoeding***

In sommige gevallen heeft u recht op (gedeeltelijke) vergoeding. Informeer bij uw zorgverzekeraar of u hiervoor in aanmerking komt.