

Schoenadvies:

- Koop uw schoenen altijd 's middags, zodat u schoenen koopt die u goed passen
- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan
- Schoenen moeten in de lengte en breedte en hoogte groot genoeg zijn
- Laat uw voeten elk jaar opmeten, naarmate u ouder wordt veranderen uw voeten
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (hielversteviging) stevig is
- Koop schoenen met veter- of klittenbandsluiting
- De hak van de schoen mag max 2 a 3 cm hoog zijn
- Neem bij het kopen van schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee
- Haal het uitneembaar voetbed uit de schoen als u steunzolen draagt

Pedicure Praktijk Vasse **Inge Meijer**

Manderseweg 43
7661 RD Vasse
0541-682187 / 06-16443872
www.pedicurepraktijkvasse.nl
info@pedicurepraktijkvasse.nl

Medisch Pedicure

Aangesloten bij:



Tevens het adres voor:

- # Diabetische en Overige Risicovoet
- # Nagelreparatie of correctie dmv LCN-gel of acryl
- # Nagelregulatie dmv een nagelbeugel
- # Orthese
- # LCN-gelnagels eventueel met French Manicure

Anti Druk Techniek



Pedicure Praktijk Vasse

Inge Meijer

Wat is anti-druktechniek?

Door middel van vilttechniek kunnen pijnlijke plekken op of onder de voeten en/of tenen drukvrij worden gelegd en zo worden deze plekken ontlast en krijgen ze rust om te herstellen.

Het aanbrengen van de anti-druktechniek gebeurt dmv verschillende soorten vilt. Welke soort vilt er gebruikt wordt is afhankelijk van de soort en de plaats van de aandoening. Het vilt wordt rondom de aandoening geplaatst en kan enkele dagen tot maximaal 2 weken blijven zitten.

De vilttechniek is echter een tijdelijke oplossing voor een probleem. Het kan ook gebruikt worden als voorbereiding op een orthese of ter overbrugging naar een steunzool.

De vilttechniek wordt zodanig aangebracht, dat men geen last meer heeft van de pijnlijke plek en weer prettig kan lopen. De vilttechniek kan op verschillende manieren worden toegepast, namelijk:

- **Protectief:** Ter bescherming tegen druk en wrijving.

- **Preventief:** Ter voorkoming van (pijn)klachten.

- **Reducatief:** Ter correctie / vermindering van de klachten.

- **Consolidatief:** Ter voorkoming dat een afwijking erger wordt.

Te gebruiken als:

Drukontlasting en drukverdeling bij drukplekken op plaatsen met:

- Eeltvorming
- Likdoorns en rode plekken
- Ingegroeide nagels
- Hallux Valgus
- Hamer- of klauwteen
- Ruiterteen
- Bursitis
- Doorgezakte voetbogen, hierdoor komt er erg veel druk op de kopjes van de middenvoetbeentjes
- Wond of ulcus
- Hielspoor
- Mortonse Neuralgie

Nazorg / controle-afspraken:

- 1^e controle na 1 week
- 2^e controle na maximaal 2 weken

Belangrijke informatie:

- Neem meteen contact op als de huid rondom het materiaal rood wordt, swelling vertoont, jeukt of pijn doet.

- Heeft u minder of geen gevoel in de voeten, laat de huid dan regelmatig door een ander controleren op roodheid en swelling.
- Verwijder het materiaal bij pijn door afknelling aan de voet of tenen.
- Het materiaal zo droog mogelijk houden. Douchen kan bv met een plastic zak eromheen.
- Mocht het materiaal toch nat zijn geworden, dan graag drogen met een haardroger.
- Als het materiaal verwijderd moet worden, graag eerst douchen of een voetenbadje nemen, zodat de plaklaag makkelijker loslaat.
- De pleister nooit ruw van de huid aftrekken, liever rustig oprollen.
- Vergeet uw controle afspraak niet.

