

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 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 (hielversteving) 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

Kosten:

In sommige gevallen heeft u als reuma patient recht op een tegemoetkoming in de behandelkosten.

U kunt bij uw ziektekostenverzekeraar navragen of u hiervoor in aanmerking komt.

Pedicure Praktijk Vasse Inge Meijer

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

Gediplomeerd Medisch Pedicure **en aangesloten bij:**



Tevens het adres voor:

- # Diabetische en overige risico voeten
- # Nagelreparatie dmv LCN-gel
- # Nagelbeugeltechniek
- # Ortheses
- # LCN-gelnagels eventueel met french manicure

Reuma en voetverzorging



Pedicure Praktijk Vasse

Inge Meijer

ambulant pedicure

Reuma:

In Nederland hebben meer dan 2,3 miljoen mensen klachten aan het bewegingsapparaat, terwijl rond de 450.000 mensen onder behandeling staat van een reumatoloog. Van al deze mensen heeft meer dan 70% voetklachten!

Soorten reuma:

- **Ontstekingsreuma:** alle aandoeningen waarbij ontstekingsreacties in het lichaam o.a. gewrichten beschadigen
- **Artrose:** bij artrose verslechterd het kraakbeen door slijtage
- **Weke delen reuma:** hieronder vallen aandoeningen aan o.a. spieren, banden, pezen en het kapsel om de gewrichten.

Extra aandacht voor reumatische voeten:

De voeten van de reumapatiënten zijn vaak kwetsbaar en gevoeliger dan de voeten van gezonde mensen. De voeten zijn vaak extra gevoelig door:

- Gewrichtsontstekingen
- Slijmbeursontstekingen

- Slijtage in de gewrichten
- Stand veranderingen in de voeten

Door het dunner worden van het vetkussen onder de bal van de voet, een afwijkende stand van de voet en/of tenen en niet goed passend schoeisel treedt er aan de voeten vaak ongewenste eelt- en likdoornvorming op. Door een beperkte bewegingsvrijheid en/of doordat de tenen herhaaldelijk in de verdrinking komen bij te weinig ruimte in de schoen, krijgt een reumapatiënt ook te maken met nagelafwijkingen zoals:

- Brokkelige nagels
- Eeltvorming onder de nagels
- Schuurpapier nagels (ondoorzichtig, ruw, bros en gespleten)
- Verkleuringen van de nagel



Wat kan ik voor u betekenen?

Voor u als reuma patiënt (ook als u geen voetklachten heeft) is het aan te raden om periodiek naar de pedicure te gaan. Het voorkomen van voetproblemen is namelijk een van de belangrijkste taken van de pedicure.

Naast de voetbehandeling heb ik een signalerende functie. Ik geef u adviezen over de verzorging van uw voeten en over het juiste schoeisel.

Eventueel kan ik u doorverwijzen naar uw huisarts, een specialist of een podotherapeut.

Wat kunt u zelf doen?

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen
- Controleer dagelijks uw voeten op veranderingen, zoals de stand van uw voeten, eeltvorming en de conditie van uw teenagels en huid
- Houd de gewrichten soepel door dagelijks voetoefeningen te doen. Uw pedicure kan u er meer over vertellen
- Draag steunend en comfortabel zittend schoeisel
- Knip uw teenagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, om ingroeien te voorkomen
- Draag sokken zonder naadjes, stopplekken of strak zittende boorden
- Breng regelmatig een bezoek aan een medisch pedicure aangesloten bij Provoet en ProCert