



Hindenhoeck 17, 8172 AC Vaassen, 06 - 5349 3718, info@feetforward2.nl, www.feetforward2.nl

Voetverzorging



Tips voor voetverzorging:

- Controller voeten of wondjes, kloofjes of blaren (ook tussen de tenen);
- Was voeten dagelijks met lauw water en weinig zeep;
- Alkalivrije zeep tast de natuurlijke bescherm laag om de huid niet aan. Dit is verkrijgbaar bij een drogist;
- Neemt u graag een voetenbad? Voel met uw elleboog of niet te heet is en voorkom weke voeten door er maximaal 5 minuten in te blijven. Een voetenbad met keukenzout is effectiever dan soda of biotex;
- Bij voetwondjes kunt u beter geen voetbad omdat het genezing van de wond belemmert;
- Draag natte voeten goed af, vooral tussen de tenen;
- Knip nagels niet te kort en recht af. De zijkanten groeien dan niet in de huid;
- Draag bij voorkeur sokken of kousjes van natuurlijk materiaal: katoen of wol en zonder naden;
- Draag dagelijks schone sokken;
- Draag (de meeste tijd) schoenen die goed passen in lengte en breedte van natuurlijk materiaal omdat dit de kans vermindert op blaren, likdoorns en eeltplekken;
- Controleer de binnenkant op oneffenheden zoals spijkertjes of een binnenzool die dubbel zit;
- Wissel af in schoenen;
- Voldoende beweging zorgt dat de doorbloeding in uw voeten verbetert. Dit kan eventueel ook zittend: kleine rondjes met de enkel draaien tijdens televisie kijken helpt;
- Draag u graag een schoen met een hakje? Houd een hakhoogte van maximaal 3 cm aan. Bewaar hoger voor een feestje (of een andere incidentele gelegenheid);
- Wandelschoenen bestaan ook in de breedte;
- Schimmelinfecties die steeds terug komen kunnen behandeld worden met biologische appelazijn. Rul de nagel iets op met bijvoorbeeld een vijl en laat de hele voeten in een niet plastic teiltje een kwartiertje weken in onverdunde azijn. Daarna deppen met een handdoek en niet afspoelen met water;
- Bij terugkerende blaren tussen de tenen bijvoorbeeld door voeten die erg transpireren werken teensokken vaak erg goed. Al ontdekt door hardlopers en vierdaagse wandelaars;
- Laat voeten af en toe eens vakkundig behandelen door een pedicure.

KvK: 72168560 | IBAN: NL47 RABO 0331 3388 90 | BTW: NL001379863B22 | Relatienummer Stichting LOOP: 679 | Kabiz: 18104795481 | AGB-code praktijk: 90107663 | AGB-code zorgverlener: 90066776.



