

Voetklachten

Klachten en oorzaken

Voeten worden de hele dag belast. Bij een slechte verzorging en verkeerd schoeisel kunnen tal van klachten ontstaan:

Likdoorns:

Door knellende of te kleine schoenen kunnen pijnlijke verhardingen aan de voet ontstaan. Zo'n eeltverdicking aan de voet is meestal ringvormig met een klein, diep centrum (pit).

Eeltknobbels:

Dit zijn verdikkingen van de hoornlaag van de huid. Ze ontstaan wanneer de voeten voortdurend tegen de binnenkant van de schoen schuren door te ruime of knellende schoenen.

Ingegroeide nagel:

Door nagels te kort en niet recht af te knippen kan de grote teennagel in het vlees groeien, waardoor een zeer pijnlijke ontsteking kan ontstaan.

Blaren:

Bij te ruim zittend schoeisel kan op de huid van de voet een vochtophoping ontstaan.

Wintervoeten:

Door kou en vocht in de lucht kunnen voeten opzwellen en roodpaars van kleur worden. Dit gaat gepaard met jeuk en pijn.

Zweetvoeten:

Als voeten te warm zijn ingesloten kunnen ze onvoldoende ademen waardoor de zweetproductie wordt gestimuleerd. Op de huid bevinden zich bacteriën, die zich te goed doen aan het transpiratievocht. De afbraakproducten, die hierbij ontstaan, veroorzaken de bekende onaangename geur.

Diabetes en voetklachten:

Omdat de doorbloeding bij mensen met diabetes

(suikerziekte) meestal slechter is, is de kans op voetproblemen groter. Wanneer u diabetes heeft moet u extra oplettend zijn om klachten te voorkomen en wanneer u klachten heeft, dit met uw arts bespreken.

Voetschimmel (zwemmerseczeem):

Bij voetschimmel is de huid rood en schilferig, soms is de huid gezwollen en zijn pijnlijke kloofjes aanwezig. De voetschimmel komt vooral voor op warme, vochtige plaatsen tussen de tenen, met name tussen de vierde en vijfde teen. De aandoening is besmettelijk.

Wanneer moet u een arts raadplegen

Een likdoorn die erg diep zit, kunt u het beste laten verwijderen door een arts of pedicure. Als een ingegroeide nagel na enkele weken niet uit het vlees komt of als uw voeten voortdurend moe en pijnlijk zijn, is het verstandig een arts te raadplegen.

Mensen met diabetes (suikerziekte) moeten bij voetklachten altijd een arts raadplegen.

Advies bij voetklachten

Met een goede voetverzorging zijn veel klachten te voorkomen. Begin altijd met een warm voetenbad. Reinig vervolgens de nagels met een nagelborstel. Spoel de voeten af met koud water en droog ze vooral tussen de tenen goed af. Na het baden of douchen zijn de nagels minder hard, zodat u ze dan het beste kunt knippen. Gebruik daarvoor een goed nagelschaartje en knip de nagels niet te kort en recht af. Werk ruwe nagelranden bij met een vijltje.

Vermijd slecht passend schoeisel, schoenen met hoge hakken of slechte zolen, strak zittende kousen en kousen met naadjes. Goede schoenen en sokken helpen u uw voeten gezond te houden.

Likdoorns

Bij likdoorns kunnen passende schoenen verbetering geven. Gewone likdoornpleisters verminderen

de druk. Een likdoornpleister, een zalf of een oplossing met salicylzuur verweekt de likdoorn. Uw apotheek kan u hierover adviseren.

Eeltknobbel

Een eeltknobbel kunt u zelf verwijderen met een eeltrasp. Als u eerst een voetbad neemt, wordt de huid week. Gebruik bij het voetbad geen soda, want daar wordt de huid hard en stug van.

Ingegroeide nagels

Bij een ingegroeide nagel is een lauw voetbad met soda wel aan te bevelen. Dit weekt de nagel los, waarna u deze kunt afknippen. Doe dit niet te kort en knip de nagel recht af. Dat voorkomt opnieuw ingroeien.

Blaren

Vochtblaren kunt u het beste voorzichtig doorprikken. Dep eerst de blaar schoon met in alcohol gedrenkte watten, houd een naald in de alcohol en prik aan beide zijanten van de blaar een gaatje. Druk met een schoon watje zachtjes het vocht uit de blaar en dek de plek af met een steriel gaasje.

Wintervoeten

Bij wintervoeten kunnen de klachten worden verminderd door warme kleding te dragen en regelmatig de voeten te masseren. Ook wisselbaden kunnen verlichting bieden; afwisselend drie tot vijf minuten in water van lichaamstemperatuur en tien seconden in water van circa achtien graden. Vermijd bij wintervoeten extreme warmte. Van allerlei wrijfmiddelen die de wintervoeten zouden moeten verminderen is het effect nooit aangetoond.

Zweetvoeten

Voettranspiratie kan door middel van een aantal maatregelen worden beperkt:

- De voeten twee keer per dag grondig wassen met koud stromend water (eventueel met gebruik van desinfecterende zeep);



- wisselbaden nemen: de voeten gedurende twee minuten tot boven de enkels in warm water dompelen en vervolgens vijf seconden tot aan de enkels in koud water. Dit vijf keer herhalen (blij daarbij de tenen en enkels bewegen);
- uitsluitend sokken van 100% katoen of wol dragen;
- iedere dag schone sokken aantrekken;
- alleen leren schoenen dragen en zo mogelijk twee keer per dag van schoenen wisselen. Dit laatste is ook beter voor de schoenen, want transpiratievocht tast het leer aan;
- Inlegzolen gebruiken; deze absorberen het vocht, waardoor de onaangename geur wordt beperkt;
- talkpoeder op de voeten strooien; hierdoor blijven ze droog.

Voetschimmel

Na douchen of zwemmen de tenen goed afdrogen. Was de voeten twee maal per dag. Draag dagelijks schone sokken van katoen of wol. Gebruik goed ventilerend schoeisel. Draag badslippers in gemeenschappelijke douches en in zwembadruimten. Gebruik een schimmeldodende crème, bijvoorbeeld miconazolcrème. Wilt u meer informatie over voetschimmel, vraag dan bij uw apotheek naar de zelfzorgfolder 'Voetschimmel'.

Adviezen voor diabetici

- Het is het raadzaam om nooit op blote voeten te lopen.
- Controleer iedere dag de voeten op wondjes en beschadigingen.
- Was de voeten dagelijks met water van circa 40 graden.
- Vijl uw nagels kort.

- Ga bij likdoorns en eelt niet zelf dokteren.
- Draag nooit knellende of gestopte kousen met naden.
- Zorg voor goed passende schoenen.
- Controleer elke week de binnenkant en de zool van uw schoenen op oneffenheden.
- Gebruik bij koude voeten nooit een kruik of een elektrische deken maar masseer de voeten voorzichtig warm of draag slaapsokken.

Voetverzorging

Voor sommige mensen is het aan te raden regelmatig een pedicure te bezoeken, bijvoorbeeld:

- Mensen met diabetes mellitus (suikerziekte).
- Mensen met een open been.
- Mensen met spataderen



Brun Aqua Wilhelminalaan 18 tel 33 125 25

Ebbingepoort 1e ebbingestraat 19 tel 33 124 75

De Wetering Silene 2a tel 33 225 50

IJsselmuiden Hogehuisstraat 23 tel 33 143 27

www.acy.nl