



Draag zorg voor uw voeten!

We vragen enorm veel van onze voeten. En toch verwaarlozen we ze al te vaak. Wilt u actief blijven? Wilt u minder risico om te vallen en wilt u zo ook de vaak rampzalige gevolgen ervan vermijden? De oplossing is geen geheim, u moet gewoon uw voeten in goede gezondheid houden!

Hoe uw voeten verzorgen?

Met pijn aan uw voeten kunt u niet optimaal van het leven genieten. Wacht dus niet tot het te laat is om in te grijpen. Volg deze tips en vermijd zo heel wat problemen:

→ **Controleer regelmatig uw voeten.** Wacht niet tot u pijn hebt. Neem elke dag enkele minuten de tijd om te kijken of u geen kloven, blaren, blauwe plekken, huidletsels, ontstoken nagels enzovoort hebt.

→ **U moet de opperhuid van uw voeten goed verzorgen.** Ideaal gezien moet de huid van uw voeten zacht en glad zijn. Wanneer uw huid droog en gebarsten is, breng dan een aangepaste crème aan. Kies voor specifieke voetencrèmes, want de huid van de voeten is

niet even dik als de rest van het lichaam. Gebruik talk wanneer uw voeten veel zweten.

→ **Was uw voeten elke dag** met een zachte zeep in lauw water en droog ze zorgvuldig af, vooral tussen de tenen, om schimmelstevorming te vermijden. Laat uw voeten niet langer dan 10 minuten weken, want dan verslapt de huid, waardoor er een groter risico op wondjes is.

→ **Verzorg uw nagels goed.** Knip of vijl uw teennagels regelmatig met een nagelknipper. Knip ze recht af en nooit korter dan het topje van de teen. Gebruik een persoonlijk nageltangetje en indien nodig een kartonnen wegwerpvijl.

→ **Kies comfortabele schoenen.**

Heel wat mensen hebben pijn aan de voeten, omdat hun schoenen niet goed zitten of te weinig steun bieden. Vermijd op blote voeten rond te lopen, om wondes te vermijden.

→ **Draag elke dag propere sokken.** Om uw schoenen droog te houden, is het aangeraden altijd sokken te dragen, ook in de zomer. Geef de voorkeur aan katoenen sokken en vermijd sokken met een te grote naad ter hoogte van de tenen of met een te strak elastiek aan de enkel, wat een goede bloedsomloop zou kunnen verhinderen.

→ **Blijf actief!** Dat is de beste manier om uw voeten in goede conditie te houden.

Wie het schoentje past ...

Degelijke schoenen zijn noodzakelijk voor gezonde voeten. Uw schoenen moeten aangepast zijn aan de vorm van uw voet (platvoet, holle voet enzovoort) en aan de activiteit (sport, werk, vrije tijd enzovoort). Hieronder staan enkele nuttige tips:

maat: het is aangeraden uw twee voeten te meten telkens u schoenen koopt. Het kan namelijk gebeuren dat ze niet even lang zijn. De zool moet groot genoeg zijn om de volledige middelvoet te ondersteunen. Kies schoenen die ongeveer 1,5 cm langer zijn dan uw langste teen. Zorg ervoor dat de tenen de binnenkant van de schoen niet raken. Te kleine schoenen veroorzaken blaren, schimmelinfecties enzovoort. Ga voor schoenen met een rechte boord langs de binnenkant en vermijd puntschoenen. Wilt u toch puntschoenen, zorg er dan voor dat de punt pas na uw tenen begint. Een kleine tip: pas schoenen het best op het einde van de dag, wanneer uw voeten het meest gezwollen zijn.

hak: binnenin de schoen moet de hak horizontaal zijn. Zo vermijdt u verzwikte enkels en rugklachten.

De hak moet even breed zijn als de voet en mag niet hoger zijn dan 2 tot 3 cm voor mannen en 3 tot 4 cm voor vrouwen.

stijl: kies veters, zodat u de schoen perfect kunt aansluiten. Ideaal gezien mogen er langs de binnenkant van de schoen geen naden of ruwe oppervlaktes zijn, die blaren of huidletsels kunnen veroorzaken. Kies schoenen die aan de tenen en de hakken gesloten zijn. Ze bieden een betere ondersteuning en beschermen uw voeten tegen kwetsuren.

materiaal: een goede schoen moet soepel en licht zijn. Geef de voorkeur aan materialen zoals leder en stof die uw voeten laten «ademen» en hun bewegingen volgen. Hierdoor zijn er minder wrijvingen en is er dus minder kans op blaren.

zool: kies een model met een lederen of een soepele rubberen zool, die de schokken opvangt en kies antislipzolen om stevig in uw schoenen te blijven staan. Vermijd dikke zolen. Zij zijn vaak oorzaak van verzwikkingen.

HET ZIEKENFONDS BETAALT EEN TEGEMOETKOMING!

Podologie – Pedicure

Ons ziekenfonds voorziet in een tegemoetkoming van 5,50 EUR per voetverzorging en 8,50 EUR per podologiebehandeling. Deze tegemoetkoming geldt voor leden vanaf 60 jaar. Op vertoon van een geneeskundig getuigschrift kan ze ook worden toegekend aan aangeslotenen van minder dan 60 jaar. De voetverzorging moet worden verleend door een pedicure die aangesloten is bij de vzw Thuiszorg Brussel of de vzw Medische centra Cesar De Paepe.

Voor te leggen documenten

Attest ingevuld door de verstrekker (model vastgelegd door ons ziekenfonds en verkrijgbaar aan onze loketten of op www.fsmb.be). Op basis van het attest betalen we eenmaal per jaar de tegemoetkoming voor de behandelingen die u het jaar daarvoor kreeg.

Per jaar komen maximum zes voetverzorgingen en/of podologiebehandelingen in aanmerking voor een tegemoetkoming.

Meer informatie?
02 506 96 11

Hebt u er al aan gedacht om een podoloog te raadplegen?

Veel mensen lijden aan voetkwalen waarvoor zij eigenlijk een podoloog zouden moeten opzoeken, maarslechts weinigen denken er daadwerkelijk aan om dan een arts te raadplegen. Om uw voeten gezond te houden, kunt u het best eenmaal per jaar een podoloog raadplegen. Wij spraken met podoloog David Bacquart, die zo goed was enkele vragen voor ons te beantwoorden.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN PODOLOOG EN EEN PEDICURE?

Een pedicure zorgt voor de hygiëne en verzorging van de voeten (nagels knippen, behandelen van likdoorns of eelt). De podoloog houdt zich ook bezig met voetverzorging, maar doet meer dan dat. Hij behandelt voetkwalen, maar ook aandoeningen aan knie, heup of wervelkolom die te maken hebben met de goede werking van de voet. Hij zoekt

naar de biomechanische oorsprong van de kwaal. Hij werkt aan de structuur van de voet. De podoloog maakt functionele zolen om in de schoenen te leggen en zo een verkeerde lichaams-houding te corrigeren.

Er is ook een verschil op het vlak van opleiding. De podoloog moet een opleiding van 3 jaar in het hoger onderwijs gevolgd hebben.



■ ■ ■ VOOR WIE IS HET AAN TE RADEN OM EEN PODOLOOG TE RAADPLEGEN?

Diabetici mogen niet aarzelen om regelmatig en bij de minste twijfel een podoloog te raadplegen. Diabetes veroorzaakt een verminderde gevoeligheid en vasculaire problemen, waardoor de voeten van diabetespatiënten erg kwetsbaar zijn. Bij deze mensen kan een kleine wonde al ernstige gevolgen hebben. Wanneer zij bijvoorbeeld een wonde aan de voet hebben, zal het natuurlijke weerstandssysteem van hun lichaam trager reageren, want diabetici zijn minder gevoelig voor pijn. Bovendien hebben huidletsels meer tijd nodig om te genezen wanneer de bloedtoevoer niet optimaal is. Het risico op ontstekingen neemt daarom sterk toe.

Sporten vergt aanzienlijke inspanningen van uw lichaam, uw gewrichten, uw spieren en uw pezen. In die omstandigheden kan elke afwijking in de vorm van de voet pijn of kwetsuren met zich meebrengen. Voor sportliefhebbers op elk niveau is het dan ook ten zeerste aan te raden om een podoloog te raadplegen.

Bij kinderen beginnen de analyses pas na 5 jaar. Vóór die leeftijd kunnen de stapgewoonten nog veranderen. Vooral tijdens de adolescentie moeten de kwaaltjes aandachtig gevolgd en verholpen worden, zodat ze niet definitief worden.

Bejaarden hebben het vaak moeilijk om hun voeten goed te verzorgen. Daarom raden we ook hen aan om regelmatig een podoloog te raadplegen om zich ervan te vergewissen dat hun voeten goed gezond zijn.

Kortom, een preventieve analyse is altijd aanbevolen om alle problemen, zelfs de allerkleinste, op te sporen voor ze echt een last worden of pijn veroorzaken.

WANNEER EEN PODOLOOG RAADPLEGEN?

Het is aanbevelingswaardig om een podoloog te raadplegen:

- wanneer een wonde aan de voet niet geneest of ontsteekt;
- wanneer u pijn voelt aan de voeten

PEDICURE / PODOLOGIE BIJ U THUIS

Kunt u zich moeilijk verplaatsen en hebt u verzorging nodig? Het thuiszorgcentrum zorgt voor een aantal diensten en behandelingen: thuisverpleging, logopedie, kinesitherapie, pedicure, podologie en haarverzorging.

Iedereen die omwille van zijn gezondheidstoestand thuis hulp nodig heeft, kan een beroep doen op deze dienst.

Voor te leggen document
Voor alle verzorgingen is een doktersvoorschrift vereist.

Neem contact op met een zorgverlener op het nummer

078 15 60 30
(Dag en nacht, ook 's weekends)

(tenen, hielen, enkels, voetzool of wreef enz.), de knie, de heup of de rug;

- wanneer de voet misvormt of het uitzicht van de voet (kleur van de huid enz.) verandert;
- wanneer u minder gevoelig wordt voor pijn, koude of warmte, bij krampen in de voeten, slaapvoeten, kriebelende voeten of een gevoel van ongemak in de voeten;
- wanneer u of iemand anders vaststelt dat u anders stapt of staat.

WAT ZIJN DE MEEST VOORKOMENDE FOUTEN?

De nagels slecht knippen, waardoor de nagels ingroeien, en een slechte schoenkeuze, waardoor er zich likdoorns vormen op de voetzool of tussen de tenen. Om dit laatste punt te illustreren, moet u eens uw blote voet op een blad papier plaatsen, de omtrek tekenen en vervolgens uw schoen op het blad plaatsen. U zult dan zien in hoeverre uw voeten in het nauw zitten. ■

Bron: Gesprek met podoloog David Bacquart

www.podologieweb.be

