



Medisch Pedicure Praktijk Apeldoorn

### Informatiefolder risicovoet

Deze folder is bedoeld voor klanten met een risicovoet.

In deze folder kunt u de adviezen lezen met betrekking tot de verzorging van uw voeten.

Onder risicovoet wordt verstaan de diabetische voet, de reumatische voet, de oudere voet, de spastische voet en de verwaarloosde voet.

Het hebben van een risicovoet gaat vaak gepaard met klachten. Pijn staat hierbij vaak centraal maar vermoeidheid, brandende voeten, stijfheid en zwelling komen ook voor. Deze klachten zijn allen zeer vervelend.

De verschillende risicovoeten kunnen ook verschillende klachten geven:

- er kan/kunnen eelt/likdoorns ontstaan;
- de schoenen lijken minder goed te passen;
- de stand van de voet en/of de tenen kunnen afwijken;
- wondjes genezen slechter of helemaal niet;
- de huid wordt dunner/strakker;
- er kunnen ontstekingen ontstaan.

Wat u zelf al kunt doen om uw voeten in goede conditie te houden is het volgende:

- verwijder zelf geen likdoorns of eelt, maar laat dit over aan de medisch pedicure;
- beweeg voldoende, dat bevordert ook de bloeddorstrooming in de voeten.
- neem geen voetbad want dat maakt de huid dunner en dus kwetsbaar;
- droog uw voeten na het douchen goed af;
- smeer uw voeten dagelijks in met een hydrofiele voeten crème;
- gun uw voeten elke 4 tot maximaal 8 weken een pedicurebehandeling.

Door op tijd uw voeten te laten controleren en behandelen door uw medisch pedicure voorkomt u veel problemen!