

## Weet wat u doet bij pijn aan de ouder wordende voet!

Een actief leven leiden en last van uw voeten? Dat is een combinatie die voor een actieve 50-plusser, zoals u, niet samengaat. U staat immers midden in het leven, u wilt genieten en vooruit! Voor onze onderdanen is dan een belangrijke taak weggelegd en als zij u ervan weerhouden uw activiteiten op een plezierige manier uit te voeren, dan kan een podotherapeut, dé voetspecialist bij uitstek, wellicht uitkomst bieden.

De 50-plusser van nu staat midden in het leven. Er wordt volop gewerkt maar ook genoten van (pre)pensioen en vrije tijd. De kleinkinderen zijn wellicht vaker bij oma en opa. Er is meer tijd voor hobby's en sporten en men besteedt over het algemeen meer aandacht aan lichaam en geest. Op dit moment zijn er meer dan 5,6 miljoen 50-plussers, ofwel senioren, in Nederland. Je staat er niet dagelijks bij stil maar dat zijn bij elkaar opgeteld heel wat voeten die dagelijks de nodige kilometers afleggen.

Een goede voetverzorging is dan van belang. Een voet bestaat uit heel wat botten, gewrichten, banden, spieren en pezen. Er kan dan ook wel eens een keer wat mis gaan. Hoe vaak hoor je niet iemand zeggen: 'Ach, die kwaaltjes aan mijn voeten en die pijn in mijn benen tijdens lopen, het zal wel bij de leeftijd horen'. Maar dat is vaak niet het geval. Meestal kunnen die kwaaltjes en pijntjes worden verholpen. Heeft u last van uw voeten, dan is het nu tijd om in actie te komen!

Naarmate u ouder wordt, kunnen uw voeten veranderen. U voelt misschien dat uw voeten wat meer gaan doorzakken en u ziet wellicht ook dat uw voeten breder zijn geworden. U zult het misschien ook wel eens ondervonden hebben; dat ene paar schoenen waar u altijd prima op vooruit kon, zit ineens niet meer zo prettig. Het zeswekelijkse bezoek aan de pedicure moet ineens vervroegd worden vanwege die ene vervelende likdoorn die er eerst nog niet zat .... en hoe kan het toch dat na een wandeling uw voeten of uw onderbenen ineens vermoeid aanvoelen of zelfs pijnlijk zijn? Uw voeten worden een dagje ouder en dat zou wel eens kunnen betekenen dat uw voeten meer zorg nodig hebben. Een podotherapeut kan u die zorg bieden.

Nadat u bij uw huisarts bent geweest en een verwijzing voor een podotherapeut heeft gekregen, kunt u terecht bij een van de 600 podotherapeuten in Nederland. Maar wat doet een podotherapeut nou precies? De belangrijkste taak van een podotherapeut is het behandelen van directe voetklachten. Maar u kunt ook enkel-, knie-, heup- en rugklachten ontwikkelen als uw voeten niet goed functioneren. En ook de behandeling van die klachten behoort tot het vakgebied van een podotherapeut. Allereerst probeert de podotherapeut aan de hand van een vraaggesprek een zo goed mogelijk beeld van uw klachten te krijgen waarna er een uitgebreid voetonderzoek plaatsvindt. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan een functieonderzoek van de voeten, een loopanalyse en het maken van voetafdrukken. Na het verzamelen van de onderzoeksgegevens kijkt de podotherapeut of uw voetstand en/of

het functioneren van uw voet van invloed is op de klacht die u heeft en bespreekt hij of zij met u welke therapie het beste bij u past. Hierbij kunt u denken aan een paar podotherapeutische (sport)zolen die uw voetstand corrigeren en/of ondersteunen. Een andere mogelijkheid is het aanmeten van siliconen teenstukje (orthese) om de stand van een of meer tenen te corrigeren en/of te beschermen. Soms is een hulpmiddel niet nodig en is het geven van bijvoorbeeld een schoenadvies voldoende. Nadat u uw hulpmiddel heeft gekregen, volgt er altijd nog na een aantal weken een evaluatie om te bekijken in hoeverre uw klachten zijn verminderd. Mogelijk zijn ze dan al geheel verdwenen.

Het takenpakket van een podotherapeut omvat in bijzonder gevallen ook het knippen van nagels en het verwijderen van eelt. Het verkeerd knippen van nagels kan deze doen ingroeien. De podotherapeut zal in dat geval de uitgroei van de nagels begeleiden en indien nodig wordt er een nagelbeugel geplaatst om de bol staande nagelplaat te corrigeren. De voeten van diabetes- en reumapatiënten verdienen extra aandacht. Door aantasting van de zenuwbanen kan bij diabetespatiënten een gevoelstoornis optreden waardoor de voeten kwetsbaarder zijn voor eventuele defecten aan de huid. Een belangrijke taak van de podotherapeut is dan het screenen van de voeten op eventuele gevoelsstoornissen en het geven van advies. Ook behandelt een podotherapeut wonden aan de voeten en benen van diabetespatiënten. Bij reumapatiënten kan de voetvorm veranderen wat allerlei klachten met zich mee kan brengen. Ook hier is (preventieve) behandeling mogelijk om klachten te voorkomen c.q. te verhelpen. Zoals u kunt lezen is het takenpakket van een podotherapeut divers. Wij doen ons best om u zo snel mogelijk weer goed op weg te helpen.

Soms echter blijkt dat de oorzaak van de voet- en beenproblemen ergens anders ligt. Bijvoorbeeld aan de bloedvaten. Als de doorstroming van de aderen niet optimaal is, doordat zich vetachtige stoffen hebben afgezet aan de vaatwanden, dan kan dit leiden tot een milde of zelfs ernstige vorm van vaatlijden. Dit wordt Perifeer Arterieel Vaatlijden (PAV) genoemd. U kent deze aandoening wellicht als aderverkalking. Als u tijdens het eerder genoemde vraaggesprek aan de podotherapeut aangeeft dat u tijdens het lopen last heeft van bijvoorbeeld krampen in de kuiten en dat de pijn weer verdwijnt als u even uitrust, dan gaat er bij de podotherapeut ongetwijfeld een belletje rinkelen. Dit klachtenbeeld wordt ook wel 'etalagebenen' genoemd. Hebt u een wondje aan de voet dat er al een paar weken zit en dat maar niet wil genezen? Is de conditie van de nagels de laatste tijd achteruit gegaan? Dit zijn allemaal signalen waaruit blijkt dat uw klachten mogelijk veroorzaakt worden door een verstoorde bloeddorstrooming. Gaat dit gepaard met een te hoog cholesterolgehalte en/of bloeddruk? En rookt u? Dan behoort u tot de zogenaamde risicogroep. Specialistisch onderzoek is dan aan te bevelen om te bekijken in welke mate uw aderen verkalkt zijn. Uw arts zal dan een behandelplan opzetten. Hierbij kunt u denken aan medicatie of eventueel een operatieve ingreep. Maar het allerbelangrijkste is in vele gevallen een aanpassing van uw levensstijl.

In veel gevallen kan dus volstaan worden met alleen podotherapeutische hulp maar zoals u ziet moet soms ook de hulp van een andere discipline ingeschakeld worden om de klachten aan te pakken. Voor u is echter ook een belangrijke taak weggelegd, een goede voetverzorging begint immers bij uzelf. Nog even een aantal praktische verzorgingstips:

- Was uw voeten regelmatig met een milde alkalivrije zeep. Alkalivrij betekent 'zonder zeep'. Deze speciale zeep heeft een vrijwel neutrale PH-waarde en tast de natuurlijke beschermlaag van uw huid niet aan.
- Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.
- Smeer uw voeten regelmatig in met bijvoorbeeld babyolie of een crème ter voorkoming van een droge huid en kloofjes.
- Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad. Bij een langer voetenbad verweekt de huid waardoor deze extra kwetsbaar is voor wondjes of infecties. Hebt u een wondje aan uw voet neem dan geen voetenbad. Dit belemmert namelijk de wondgenezing.
- Knip uw nagels altijd recht af. Dit voorkomt ingroei.
- Draag geen strakke kousen of sokken.
- Draag goed passende schoenen met voldoende ruimte voor de tenen.

Maar vooral: Luister naar uw voeten!

Dit artikel is geschreven in het kader van de Maand van de Voet. De Maand van de Voet wordt georganiseerd door de Fédération International des Podologues (FIP). De Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP) is lid van deze organisatie. Jaarlijks besteden podotherapeuten in een groot aantal landen extra aandacht aan hun vakgebied. "Weet wat je doet bij pijn aan je voet" is daarbij het credo.

Extra informatie is te vinden op onze website: [www.podotherapie.nl](http://www.podotherapie.nl)

---

Note voor de redactie:

Mocht u naar aanleiding van deze informatie vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met:

Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten

Ilse Reinders (contact persoon PR-commissie)

Noordse Bosje 18

1211 BG HILVERSUM

e-mail: [PR@podo therapie.nl](mailto:PR@podo therapie.nl)

telefoon: 035-624 6388

website: [www.podo therapie.nl](http://www.podo therapie.nl)