

## Uw voeten en hygiëne

Een goede voethygiëne voorkomt problemen als voet- en nagel-aandoeningen. Om uw voeten gezond te houden volgen hieronder enkele aandachtspunten.

Was dagelijks uw voeten en gebruik hiervoor bij voorkeur geen zeep of anders nooit een te agressieve zeep (deze doodt natuurlijke beschermlaag van de huid, waardoor bacteriën en schimmels kunnen ontstaan).

Draag badslippers in natte ruimten (zwembad, douche). Dit biedt bescherming tegen infecties, zwemmerseczeem en scherpe voorwerpen.

Houdt uw teennagels schoon en knip deze regelmatig. Doe dit zorgvuldig, recht en niet te kort om ingroei van het nageluiteinde te voorkomen. Let op dat het dragen van te kleine schoenen ook nagelingroei kan veroorzaken. Als een (te lange) nagel bij elke stap contact maakt met de schoen kan het nagelbed beschadigd raken.

Indien zich eeltvorming voordoet kunt u dit het beste verwijderen met behulp van een lavasteentje of een eeltrasp.

Bij blaren kunt u deze doorprikken met een steriele naald zodat de druk en pijn afneemt. De huid zoveel mogelijk gesloten houden daar deze bescherming biedt tegen infecties. De huid kan worden gedesinfecteerd met Betadine of alcohol. Bescherm vervolgens de huid tegen het optreden van overmatige wrijving.

Draag schone, droge en goed passende sokken. Bij het sporten kunt u bijvoorbeeld in de rust u sokken verwisselen voor een schoon en droog paar.

Tenslotte kunnen voetklachten ontstaan als gevolg van voet- en standafwijkingen waarbij nader onderzoek zinvol is.

Meer informatie:

[www.podo-ermelo.nl](http://www.podo-ermelo.nl)

