

## Schoenadvies:

- Koop uw schoenen altijd 's middags, zodat u schoenen koopt die u goed passen.
- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan.
- Schoenen moeten in de lengte en breedte groot genoeg zijn.
- Laat uw voeten elk jaar opmeten, naarmate u ouder wordt veranderen uw voeten.
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (hielversteving) stevig is.
- Koop schoenen met veter- of klittenbandsluiting.
- De hak van de schoen mag max 2 a 3 cm hoog zijn.
- Neem bij het kopen van schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee.
- Haal het uitneembaar voetbed uit de schoen als u steunzolen draagt.

In sommige gevallen heeft u als reuma patiënt recht op een tegemoetkoming in de behandelkosten.

U kunt bij uw ziektekostenverzekeraar navragen of u hiervoor in aanmerking komt.

Op alle diensten van de praktijk zijn onze algemene voorwaarden van toepassing.

## Aangesloten bij



# Rheuma voetverzorging



## Contact

Sandra Koops voor voeten en handen

Erve Stroomboer 48

7623 JA Borne

M: 06 121 14 082

Email: [info@sandrakoops.nl](mailto:info@sandrakoops.nl)

Internet: [www.sandrakoops.nl](http://www.sandrakoops.nl)



# Sandra Koops

## Medisch pedicure

# Rheuma voetverzorging

In Nederland hebben meer dan 2,3 miljoen mensen klachten aan het bewegingsapparaat, terwijl rond de 450.000 mensen onder behandeling staat van een reumatoloog. Van al deze mensen heeft meer dan 70% voetklachten! Er zijn verschillende soorten reuma.

- Ontstekingsreuma: alle aandoeningen waarbij ontstekingsreacties in het lichaam o.a. gewrichten beschadigen.
- Artrose: bij artrose verslechterd het kraakbeen door slijtage.
- Weke delen reuma: hieronder vallen aandoeningen aan o.a. spieren, banden, pezen het kapsel en de gewrichten.

De voeten van de reumapatiënten zijn vaak kwetsbaar en gevoeliger dan de voeten van gezonde mensen. De voeten zijn vaak extra gevoelig door:

- Gewrichtsontstekingen
- Slijmbeursontstekingen
- Slijtage in de gewrichten
- Stand veranderingen in de voeten

# Sandra Koops

Reumatische en overige risico voet

Diabetes

Nagelreparatie dmv LCN-gel

Nagelbeugeltechniek

Door het dunner worden van het vetkussen onder de bal van de voet, een afwijkende stand van de voet en/of tenen en niet goed passend schoeisel treedt er aan de voeten vaak ongewenste eelt- en likdoornvorming op. Door een beperkte bewegingsvrijheid en/of doordat de tenen herhaaldelijk in de verdrukking komen bij te weinig ruimte in de schoen, krijgt een reumapatiënt ook te maken met nagelafwijkingen zoals:

- Brokkelige nagels
- Eeltvorming onder de nagels
- Schuurpapier nagels (ondoorzichtig, ruw, bros en gespleten)
- Verkleuringen van de nagel

Wat kan ik voor u betekenen?

Voor u als reuma patiënt (ook als u geen voetklachten heeft) is het aan te raden om periodiek naar de pedicure te gaan. Het voorkomen van voetproblemen is namelijk een van de belangrijkste taken van de pedicure. We proberen wachttijden te vermijden.

# Rheuma voetverzorging

Naast de voetbehandeling heb ik een signalerende functie. Ik geef u adviezen over de verzorging van uw voeten en over het juiste schoeisel. Eventueel kan ik u doorverwijzen naar uw huisarts, een specialist of een podotherapeut.

Wat kunt u zelf doen?

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen
- Controleer dagelijks uw voeten op veranderingen, zoals de stand van uw voeten, eeltvorming en de conditie van uw teennagels en huid
- Houd de gewrichten soepel door dagelijks voetoefeningen te doen. Uw pedicure kan u er meer over vertellen
- Draag steunend en comfortabel zittend schoeisel
- Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, om ingroeien te voorkomen
- Draag sokken zonder naadjes, stopplekken of strak zittende boorden
- Breng regelmatig een bezoek aan een medisch pedicure aangesloten bij Provoet