



Podotherapie

Tips voor de verzorging van je voeten

Algemene voetverzorging

- Was je voeten regelmatig met een milde (alkalivrije) zeep. Deze zeep zorgt ervoor dat de natuurlijke bescherm laag van de huid niet wordt aangetast.
- Spoel na het wassen alle zeepresten goed weg en droog je voeten af. Vooral tussen je tenen.
- Wrijf je voeten regelmatig in met babyolie of een huidvriendelijke crème om een uitdrogende huid, kloofjes of andere beschadigingen van je huid te voorkomen.
- Knip je teennagels altijd recht af, dit voorkomt het ingroeien van de nagels.
- Als je nagels bij het knippen snel splijten of afbrokkelen, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.
- Knip, peuter of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns, de kans op verwonding is groot door gebruik van verkeerd gereedschap. Wel kun je overmatig eelt verwijderen met een puimsteentje of voetvijl.

- Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid te week en extra kwetsbaar voor wondjes of infecties. Gebruik bij een voetenbad geen soda of Biotex, maar gewoon keukenzout. Spoel altijd na met schoon water.
- Wanneer je wondjes op de voet hebt, mag je geen voetenbad nemen. De genezing wordt namelijk belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond.

Voetverzorging voor diabetici

- Was je voeten dagelijks met lauw water. Droog ze voorzichtig af met een zachte handdoek (of bij onvoldoende ruimte tussen je tenen een theedoek). Droog je voeten vooral goed tussen en onder je tenen. Wanneer de huid te droog is, gebruik dan een goede voetcrème, maar smeer dit niet tussen je tenen.
- Inspecteer iedere dag je voeten om scheurtjes, wondjes, kloven, blaren, verkleuringen van de huid (blauw, roodheid) of veranderingen aan de teennagels op te sporen. Gebruik eventueel een spiegel om onder je voet en tussen je tenen te kijken. Kun je zelf je voeten niet bekijken, vraag dit dan aan familie of vrienden. Dit is erg belangrijk.
- Inspecteer je schoenen voordat je deze aantrekt door met de hand te voelen of er iets in zit (bijvoorbeeld steentjes).





- Loop nooit op blote voeten, zelfs niet thuis. Loop dan liever op slippers of pantoffels.
- Vermijd te strakke sokken en panty's met naden, deze kunnen de huid beschadigen en de bloedcirculatie belemmeren.
- Knip nagels recht af, nooit de hoeken wegnippen waardoor ingegroeide nagels kunnen ontstaan. Zijn de nagels pijnlijk of zijn ze te hard om zelf te kunnen knippen, bezoek dan een pedicure (met diabetesaantekening) of vraag je podotherapeut om advies.
- Verwijder zelf nooit eelt, wratten en likdoorns/eksterogen. Gebruik ook geen likdoornpleisters die bij de drogist/apotheek verkocht worden. Deze kunnen de huid verbranden (door de werking van de chemische middelen) en beschadigen.
- Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid te week en extra kwetsbaar voor wondjes en infecties. Gebruik bij een voetenbad geen soda of Biotex, maar gewoon keukenzout. Spoel altijd na met schoon water. Bij wondjes geen voetenbad nemen.
- Test altijd de watertemperatuur met je elleboog of thermometer. Door aantasting van de zenuwen is het mogelijk dat je niet voelt of het water te heet is, waardoor de kans op verbranding ontstaat.
- Loop niet op hete oppervlakken, zoals een zandstrand of het cement of tegels rond bijvoorbeeld een zwembad.
- In beweging zijn bevordert de bloedcirculatie en een eventueel overgewicht kan hierdoor verminderen. De podotherapeut kan je voorlichten over goede wandelschoenen.
- Regelmatige voetscreenings zijn belangrijk. De podotherapeut, maar ook de doktersassistente/praktijkondersteuner en eventueel de diabetes verpleegkundige kunnen je voeten testen op gevoel (sensibiliteit) en doorbloeding.
- Zorg dat je voeten goed opgemeten worden, iedere keer als je nieuwe schoenen gaat kopen. Niet goed

passende schoenen kunnen voor iemand met diabetes mellitus (suikerziekte) funest zijn. Koop schoenen later op de dag, de voeten zijn aan het eind van de dag groter dan in de ochtend. Let in het bijzonder op stiksels en naden ter hoogte van de tenen en eventueel aanwezige knobbels op de voeten. Schoenen moeten direct goed zitten en inlopen moet niet nodig zijn.

- Drink niet teveel alcohol. Alcohol kan de neuropathie (zenuwbeschadiging) doen toenemen, welke door de suikerziekte al aangetast kan zijn. Hierdoor voel je kleine wondjes slechter.
- Stop met roken! Roken kan de bloedsomloop nadelig beïnvloeden, wat toch al een complicatie voor mensen met diabetes kan zijn.

Vergoeding

Een vergoeding voor podotherapie zit niet standaard in het basispakket. Afhankelijk van je aanvullende verzekering ontvang je de kosten geheel of gedeeltelijk terug.

Voor meer informatie verwijzen we je naar de polisvoorwaarden van je zorgverzekeraar. Je kunt ook kijken op www.podotherapie.nl onder het kopje 'Vergoedingen.'

Diabetespatiënten

Ben je diabetespatiënt? Dan kom je in sommige gevallen in aanmerking voor een vergoeding uit het basispakket. Dit wordt met je besproken tijdens de behandeling. Wil je hier van tevoren informatie over, dan kun je contact met ons opnemen.

Meer weten?

Kijk op www.oim.nl/podotherapie. Kijk voor de contactgegevens van jouw vestiging op www.oim.nl/contact.