

Adviesbrief: Voetverzorging bij reumatische aandoeningen

Als u zelf reuma heeft, kunnen de volgende adviezen zinvol zijn bij uw voetverzorging:

- Blijven bewegen de uitspraak rust roest is zeker van toepassing op mensen met reuma. Het is daarom goed om dagelijks voetoefeningen te doen en zo gewrichten soepel te houden.
- Dagelijks de voeten wassen met lauwwarm water en goed drogen met name tussen de tenen voorzichtig drogen.
- Dagelijks de voeten dun insmeren met een hydrofiele olie of een crème die geschikt is voor mensen met reuma
- Was uw voeten dagelijks met een milde (alkalivrije) zeep. Zo'n zeep 'zonder zeep' zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast.
- Gebruik geen likdoorn pleisters.
- Neem geen voetbad deze verweek de huid en maak deze extra kwetsbaar voor wondjes.
- Spoel na het wassen uw voeten goed af, zodat alle zeepresten weg zijn.
- Droog uw voeten ook tussen de tenen. Gebruik evt. een wattenstaafje of een tissue wanneer de tenen verstijfd zijn.
- Controleer uw voeten dagelijks op wondjes. Vergeet hierbij uw voetzool niet, gebruik hiervoor eventueel een handspiegel.
- Bij wondjes, die niet binnen 3 tot 5 dagen dicht gaan, controleren door uw behandelend arts of podotherapeut. Verbind zelf het wondje alvast met een steriel gaasje, gebruik hierbij geen zalfjes. Let erop dat een wondje niet bekneeld zit in de schoen.
- Knip de nagels altijd recht en niet te kort af om zo de kans op ontstekingen en ingroeien bij de nagels te voorkomen. Gebruik hiervoor een rechte bek nagelknipper. Vijl de scherpe hoekjes af zodat u niet blijft haken aan sokken.

Bij ontstoken wondjes aan uw voet(en) raadpleeg zo spoedig mogelijk uw behandelend arts of podotherapeut. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet.

De voeten van reumapatiënten zijn vaak extra gevoelig door gewrichtsontstekingen, slijmbeursontstekingen, slijtage in de gewrichten en/of stand veranderingen. Dat geeft juist te veel of te weinig eeltvorming. Bij een pedicurebehandeling bij reumatische voeten is specifieke kennis noodzakelijk. Laat u daarom regelmatig uw voeten verzorgen en behandelen door een medisch pedicure.

Een medisch pedicure adviseren op het gebied van huid- en nagelverzorging en de keuze van uw schoenen. Indien nodig adviseert de pedicure u naar uw huisarts, een specialist, podoloog, podoposturaal therapeut of podotherapeut te gaan.

Heeft u vragen dan beantwoord ik deze graag voor U.

Met vriendelijke groet,

Bo medische pedicure