

De maand van de voet is weer gestart!

Het thema dit jaar: Gezonde voeten houden u in beweging

De Maand van de Voet staat dit jaar in het teken van **De oudere voet**. Gezonde voeten houden mensen actief en in beweging. Door o.a. reuma, artrose, vaatproblemen, diabetes of angst om te vallen kunnen problemen ontstaan aan uw voeten of bij het staan en lopen. Dan is specialistische zorg noodzakelijk.

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.

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. De therapiemogelijkheden bestaan o.a. uit podotherapeutische (sport)zolen die uw voetstand corrigeren en/of ondersteunen, een siliconen teenstukje 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.

Heeft u last van uw voeten, dan is het nu tijd om in actie te komen! Een podotherapeut kan als specialist in de voetgezondheidszorg advies geven en helpen uw voeten gezond te houden. Zo kunt u onbezorgd en actief van uw pensioen en oude dag genieten!

Voor u is echter ook een belangrijke taak weggelegd, een goede voetverzorging begint immers bij uzelf. Daarom wat praktische verzorgingstips:

- Was uw voeten regelmatig met een PH neutrale zeep, die tast de natuurlijke beschermlaag van uw huid niet aan.
- Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.
- Smeer uw voeten regelmatig in met een voetzalf ter voorkoming van een droge huid en kloofjes.
- Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad anders verweekt de huid waardoor deze extra kwetsbaar is voor wondjes of infecties.
- Knip uw nagels recht af. Dit voorkomt ingroei.
- Draag goed passende schoenen met voldoende ruimte voor de tenen.

Maar vooral: Luister naar uw voeten!

Voor meer informatie: www.podotherapie-gemert.nl

Of bel voor een afspraak podotherapie Gemert Lisette van Duijnhoven

0492-364987