

**Bij onderzoek van uw voeten
werd een verhoogd risico voor voetwonden vastgesteld.**

Hoe kan u problemen vermijden ?

- Bekijk en betast de voeten iedere dag. Let op roodheid, blaren, kloven, wondjes, likdoorns, eeltranden. Gebruik zo nodig een spiegel of schakel de hulp van een huisgenoot in. Neem bij wondjes aan de voeten direct contact op met uw huisarts.
- Laat eelt en likdoorns door een ervaren pedicure of podoloog verwijderen. Gebruik nooit likdoornpleisters.
- Knip de nagels van de tenen recht af dus niet tot in de nagelhoeken.
- Was de voeten regelmatig, maar neem geen voetbaden. Vermijd te koude of te warme temperatuur bij het wassen. Droog de voeten (ook tussen de tenen!) goed, maar voorzichtig deppend af. Wrijf ze in met een vochtinbrengende voetcrème (tegen uitdroging). Breng deze crème niet aan tussen de tenen.
- Gebruik bij koude voeten in bed geen kruik, maar liever slaapsokken.
- Gebruik het soort schoenen dat u is geadviseerd door uw arts of podoloog. In ieder geval dient dit stevig schoeisel te zijn, wijd en hoog aan de voorvoet en goed sluitend om de hiel. Een veter- of klittenbandsluiting over de wreef heeft de voorkeur.
- Draag deze schoenen altijd, dus ook binnenshuis. Loop dus nooit blootsvoets.
- Inspecteer dagelijks de schoenen aan de binnenkant op steentjes, spijkers en harde richels, en klop ze voor gebruik uit.
- Koop nieuwe schoenen zo laat mogelijk op de dag, omdat uw voeten dan het meest zijn uitgezet.
- Draag nieuwe schoenen niet direct de hele dag door. Loop ze geleidelijk in en inspecteer in deze periode de voeten extra zorgvuldig.
- Gebruik gave sokken of kousen zonder harde naden of stoppen. Verschoon deze dagelijks. Vermijd strakke elastiek in sokken of kousen.
- Gebruik nooit gaas of verband 'ter bescherming' van de voet. Dit neemt namelijk ruimte in de schoen in en geeft daarmee plaatselijk een toename van de druk.