

Naarmate u ouder wordt, kunnen uw voeten veranderen. U voelt misschien dat uw voeten wat meer gaan doorzakken en u ziet wellicht ook dat uw voeten breder zijn geworden.

U zult het misschien ook wel eens ondervonden hebben; dat ene paar schoenen waar u altijd prima op vooruit kon, zit ineens niet meer zo prettig.

De huid op de voeten wordt dunner en slapper, de vetkussentjes die dienen als schokdempers voor de hiel verslijten, de spierspanning verzwakt en de gewrichten verliezen hun jeugdige souplesse. Dat is eigenlijk geen wonder als je bedenkt dat bij het doen van elke stap het lichaamsgewicht via de voeten wordt overgedragen waarbij zij de schok absorberen en de stoot opvangen. Voeten kunnen in de loop van de tijd ook gevoeliger worden voor de kou. Verminderde fysieke inspanning en slechtere bloedsomloop kunnen leiden tot verdoofde, koude voeten. De doorbloeding van de matrix(nagelwortel) wordt minder. Daarmee vertraagt de groei van de nagel en neemt de conditie van de nagel af. Er kunnen ribbels ontstaan, de nagelplaat kan grijsgeel verkleuren.

ProVoet

Provoet is de landelijke brancheorganisatie voor pedicures. Zij bevordert de kwaliteit van voetverzorging en het beroep (medisch) pedicure. ProVoet pedicures beschikken altijd over een erkend diploma en werken volgens strikte hygiënische richtlijnen. Uw voeten zijn bij hen in goede handen.



Voetenpraktijk
Ieberenhoeve

De oudere voet

Mary Beerepoot
Pedicure/Verpleegkundige
Elperstraat 14
9443TL Schoonloo
0622681599
voetenpraktijk@ieberenhoeve.nl
www.voetenpraktijk.ieberenhoeve.nl



De banden, pezen en spieren verliezen hun elasticiteit, de huid wordt wat droger en dunner. Er kunnen pigmentrijke verouderingsvlekken, leverschimmels ontstaan.

Uw voeten worden een dagje ouder en dat zou wel eens kunnen betekenen dat uw voeten meer zorg nodig hebben

Daarnaast brengt het ouder worden mee, dat we minder soepel worden en minder kracht krijgen.

Ook wordt de balans en motoriek minder, waardoor het lastiger wordt om de nagels aan de voeten te knippen. Hierdoor kan verwaarlozing van de voet ontstaan.

Een goede voetverzorging kan er aan bijdragen, dat de ouder wordende voet nog vele kilometers zonder grote klachten kan afleggen.

Een professionele kijk op de gezondheid is van essentieel belang om zo mobiel en zelfstandig te blijven.

Voetverzorging bij de oudere voet vereist extra gespecialiseerde zorg. Regelmatige controle en een zorgvuldige behandeling van uw voeten door een pedicure is daarbij belangrijk!

Verzorgingstips

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen (voorzichtig)
- Gebruik een voetcrème om de huid soepel en in conditie te houden.
- Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af.
- Inspecteer uw voeten dagelijks op mogelijke wondjes
- Houd uw voeten soepel door dagelijks oefeningen te doen.
- Draag geen knellende kousen of sokken.
- Kies voor sokken van natuurlijk, absorberend materiaal zoals katoen of wol zonder dikke naden
- Trek iedere dag schone sokken aan
- Draag geen slappe slippers of pantoffels. Dit om vallen te voorkomen

Schoenadvies

- Koop goede passende, ademende schoenen van leer zonder harde naden.
- Koop uw schoenen altijd 's middags. In de loop van de dag worden uw voeten namelijk dikker. Zo koopt u schoenen die u goed past.

- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan. Bij twijfel niet kopen! Een goede schoen hoeft u niet in te lopen.
- Schoenen moeten in de lengte en in de breedte groot genoeg zijn. Uw tenen moeten voldoende ruimte hebben. Als u staat moet de schoen 1 cm langer zijn dan de langste teen. Niet te spitse schoenen maar in overeenstemming met de vorm van de voet.
- Laat uw voet ieder jaar opmeten. Uw voeten veranderen naarmate u ouder wordt.
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (hielversteviging) stevig is. Controleer dit door met de duim stevig op dit deel van de schoen te drukken.
- Koop schoenen met veters of klittenband en geen instappers.
- Hakhoogte mag maximaal 2-3 cm zijn en voor de stabiliteit een brede hak.
- Steunzolen en orthoses meenemen naar de winkel en pas hiermee de schoenen.
- Neem bij gebruik van steunzolen de uitneembare voetbedden uit de schoenen.