


Tips & adviezen bij het kopen van de juiste sportschoenen.

De juiste sportschoen kiezen, blijkt nog best een lastige opgave. Iedere sport stelt immers andere eisen aan de zool, souplesse en steun. Koop altijd een schoen die specifiek bestemd is voor de sport die u uitoefent. Het aanbod van sportschoenen is groot, maar niet ieder merk is per definitie geschikt voor uw voeten. Laat u in uw schoenkeuze niet leiden door trends of een mooi uiterlijk maar kies voor de schoen die uw voeten de beste steun geven. Voor een gedegen advies kunt u terecht bij de betere sport(schoenen)zaak. Een goede sportschoen is gemaakt van natuurlijk, ademend materiaal en moet in ieder geval aan de volgende eisen voldoen:

- Een gemakkelijk buigbaar hielstuk, dat toch goede steun geeft aan de hiel
- Een comfortabel en passend voetbed
- Voldoende lengte, wijdte en breedte
- Goede demping
- Een losse binnenzool die  transpiratievocht opneemt
- Goede aansluiting op de wreef (liefst met veter- of klittenbandsluiting)

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

Sporten

Mary Beerepoot
Pedicure/Verpleegkundige
Elperstraat 14
9443TL Schoonloo
06 22681599

voetenpraktijk@ieberenhoeve.nl
www.voetenpraktijk.ieberenhoeve.nl



Voeten en Sport

Regelmatig sporten komt onze gezondheid ten goede. Wie in beweging blijft, houdt zijn of haar lichaam langer gezond en fit. Aandacht voor de voeten is daarbij gewenst want tijdens het sporten komen onze voetgewrichten anders en meer onder druk te staan.



Verantwoord schoeisel

Het is belangrijk om tijdens het sporten goede sportschoenen te dragen. Dat wil zeggen: goed passend, niet versleten schoeisel, specifiek bedoeld voor de sport die u uitoefent. Een verkeerde of slechte sportschoen kan leiden tot diverse voetklachten en blessures:

- Blauwe teennagels
- Ingescheurde teennagels (m.n. de grote teen)
- Kloofvorming aan de hielen
- Overmatig transpireren

- Blaren
- Knobbels aan de voet
- Een omzwickende (buiten) enkel
- Pijn aan de voorvoet
- Overmatige eeltvorming en/of likdoorns onder de voet, op en tussen de tenen

Besmettingsrisico's

Wanneer u zich na het sporten gaat douchen in een gemeenschappelijke ruimte, lopen uw voeten meer risico op het verkrijgen van wratten of schimmelinfecties. Door tijdens het douchen badslippers te dragen, verkleint u de kans op besmetting. Sporten wordt een stuk minder leuk als onze voeten niet goed functioneren. Houd ze daarom fit en gezond!

Wat kunt u zelf doen?

Hieronder een aantal tips waarmee u zelf al veel aan de conditie van uw voeten kan doen:

- Was uw voeten meteen na het sporten
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen
- Douche na het sporten met badslippers
- Smeer uw voeten in met een voetcrème; dit houdt de huid soepel
- Draag goed passende sportschoenen.
- Draag uw sportschoenen alleen

tijdens het sporten

- Knip uw nagels recht af, niet tekort en geen hoekjes afknippen.

Waarom naar de pedicure?

Bij pijn aan de voet, door bijvoorbeeld een ingroeierende teennagel, eelt of likdoorn, zult u uw voet (onbewust) anders neerzetten om de pijn te ontwijken. Door verkeerde afwikkeling van de voet, ontstaat er een verkeerde belasting en is de kans op blessures groter.

Advies

De pedicure analyseert, voorafgaande aan een behandeling, de conditie van uw voeten en inventariseert de aanwezigheid van eventuele klachten. Ook kan de pedicure u adviseren bij de keuze van nieuwe sportschoenen

Behandeling

Een standaard behandeling bij de pedicure bestaat uit het:

- Verzorgen van nagels en nagelomgeving
- Verzorgen van schimmelnagels (in de volksmond 'kalknagels')
- Verzorgen van verdikte nagels
- Behandelen van ingroeierende nagels
- Verwijderen overtollig eelt
- Verwijderen van likdoorns
- Behandelen van kloven