

Eelt

Wat is het?

Eelt is een verdikking van de hoornlaag van de opperhuid die ontstaat door een langdurige wrijving of druk. Van nature wordt er vrij veel eelt aangemaakt aan de handpalmen en de voetzolen. Eelt beschermt de huid nog eens extra op die plekken waar meer kans is op beschadiging van de huid.

Hoe ziet het er uit?

Eelt is een dikke wit-gele laag op de huid. Na opweking in water zwelt het op en kan het wit en korrelig worden.



Hoe wordt het veroorzaakt?

Wrijving en druk zijn de belangrijkste redenen dat eelt wordt aangelegd. Behalve aan de handpalmen en voetzolen kan het ook regelmatig worden aangetroffen aan de zijkanten of bovenzijde van tenen (door continue druk van niet goed passende schoenen).

Eelt kan ontstaan door schoenen die te ruim zijn of een te harde, dunne zool hebben

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



Eelt

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

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



.Ook het dragen van slippers en met name het wrijven van de hak langs de rand van de slipper vergroot de kans op eelt.

Andere oorzaken zijn het dragen van schoenen zonder sokken, te kleine sokken, extreme zweetvoeten, veel staan of overgewicht. Eelt kan ook ontstaan door een verkeerde stand van de voeten. Eelt is vooral op de bal van de voet en de randen van de hiel en de tenen te vinden. Bij het ouder worden neemt de kans op .

eeltvorming toe. Veel overtollig eelt kan pijn en kloven veroorzaken.

Op deze plekken kunnen ook kleinere, dikke eeltplekken ontstaan die een pijnlijke druk op het weefsel eronder kunnen uitoefenen: de likdoorn.



Bij sommige beroepen kunnen ook op andere plekken dikkere eeltlagen ontstaan, zoals aan de knieën bij stratenmakers.

Er zijn ook verschillende (zeldzame) erfelijke aandoeningen die met sterke eeltvorming gepaard kunnen gaan.

Hoe wordt het behandeld?

Behandeling is in principe niet nodig, eelt is immers een normaal verschijnsel met een belangrijke functie. Wanneer eelt toch hinderlijk is zoals aan de bovenzijde van de



tenen kan het verstandig zijn om ander schoeisel te kiezen.

Wanneer kloofvorming of likdoornvorming optreedt is behandeling mogelijk. Een goede methode is opweking met salicylzuurhoudende zalf. Na het opweken kan het eelt voorzichtig worden verwijderd met een mesje of eeltrasp. In veel gevallen is het verstandig om deze behandeling door de pedicure te laten uitvoeren. Beschadiging van de levende cellen van de opperhuid moet natuurlijk voorkomen worden.

Wat kun je zelf doen?



EELT VOORKOMEN

Eelt kun je nooit helemaal voorkomen, maar je kunt er wel voor zorgen dat je voeten er netjes en verzorgd uitzien. Neem twee keer per week een voetenbad van vijf minuten. Gebruik daarbij een verzorgend product, liefst speciaal voor voeten. Droog je voeten goed af en smeer ze in met een vette crème. Zo blijven je voeten zacht en voorkom je pijnlijke kloven.

