

Tips voor voetverzorging bij de oudere voet

Bij het ouder worden wordt de huid van de voet geleidelijk aan dunner. U kunt daardoor makkelijker beschadigingen aan de voeten en infecties oplopen. Daarbij kunnen voetaandoeningen bijzonder pijnlijk zijn en uw mobiliteit behoorlijk aantasten, waardoor u kunt worden beperkt in uw gaan en staan. Het is dus belangrijk om uw voeten regelmatige (extra) aandacht te (laten) geven. Een paar tips om u daarbij te ondersteunen.

Kies voor goed passende, ademende leren schoenen met een veter- of klittenbandsluiting.

Was uw voeten dagelijks, bij voorkeur zonder zeep, en droog ze goed af, ook tussen de tenen.

Gebruik een voetcrème om de huid van uw voet soepel en in conditie te houden. De kans op wondjes wordt daardoor ook kleiner.

Inspecteer uw voeten dagelijks op wondjes.

Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, om ingroeien te voorkomen.

Kies voor niet knellende sokken of kousen en voor sokken van een natuurlijk, absorberend materiaal als wol of katoen.

Trek elke dag schone sokken aan om schimmelinfecties te voorkomen.

Probeer elke dag voetoefeningen te doen om uw voeten soepel te houden.

Het is belangrijk voetproblemen tijdig te onderkennen en te behandelen.