

Tips voor voetverzorging van de reumatische voet

Als u reuma heeft, kunt u door regelmatig aandacht te geven aan uw voeten de kans op complicaties verkleinen. Een belangrijk aandachtspunt is het kiezen van de juiste schoenen. Het gaat er daarbij vooral om pijn weg te nemen van plekken met de meeste druk. De volgende tips kunnen u helpen bij de keuze van uw schoenen.

Kies voor leren schoenen van zacht materiaal met een soepel bovenwerk en met een verstelbare klittenband op de wreef. Dat is handig, wanneer u af en toe druk moet verminderen. De schoenen moeten uw voeten verder voldoende steun bieden.

Let bij het kopen van schoenen op de juiste breedte en lengte van de schoenen. Koop schoenen, die een hele centimeter groter zijn dan de grote teen en koop schoenen bij voorkeur 's middags, wanneer uw voeten wat dikker zijn.

Wat kunt u nog meer voor de verzorging van uw voeten (laten) doen?

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

Controleer uw voeten dagelijks op veranderingen, zoals de stand van uw voeten, eeltvorming en de conditie van uw teennagels en huid.

Probeer uw gewrichten soepel te houden door dagelijks voetoefeningen te doen.

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

U kunt het beste geen sokken dragen met naden, stopplekken of strak zittende boorden.

Bezoek regelmatig een pedicure, die gespecialiseerd is in de behandeling van de reumatische voet.