

## Voetverzorgingstips

- Dagelijks wassen van de voeten met een PH-neutrale zeep.
- Na het wassen de voeten goed afdrogen vooral tussen de tenen.
- Dagelijks schone katoenen sokken/kousen dragen.
- Dagelijks een vocht inbrengende crème gebruiken.
- Om ingroeien van een nagel te voorkomen dient de nagel recht afgeknipt te worden.
- Gebruik geen likdoornpleisters met een etsende zalf, deze bevat agressieve bestanddelen die ook de gezonde huid aan kunnen tasten.
- Regelmatige voetoefeningen kunnen bijdragen aan een goede bloeddoorstroming en het soepel houden van de gewrichten.
- Het lopen op blote voeten is alleen aan te raden indien de bodem daarvoor geschikt is. Bijvoorbeeld op vloerbedekking, gras, zand, e.d. Indien de ondergrond niet mee veert, zal het gehele lichaamsgewicht, tijdens de beweging, door de voet, de knie en de wervelkolom worden opgevangen, het geen een overbelasting betekent voor de banden en spieren. Een steeds weerkerende overbelasting leidt onvermijdelijk tot klachten.

