

# TIPS

## GOEDE SCHOENEN KOPEN IS BELANGRIJK VOOR GEZONDE VOETEN

Volgens onderzoek kunt u het beste in de namiddag uw schoenen kopen. In de loop van de dag kunnen uw voeten een beetje opzwellen dus dan is de (na)middag een goed tijdstip om ze te passen. Laat je voeten iedere keer dat je schoenen past opmeten en laat ze opmeten als je staat. Let er op dat je de schoenen aan allebei je voeten past. Veel mensen hebben namelijk 1 voet die langer is dan de andere. Wanneer dat het geval is, koop de schoenen dan op maat van de grootste voet!

## LOOP MET UW BLOTE VOETEN DOOR HET ZAND

In de zomervakantie is het heerlijk om met uw blote voeten door het zand te lopen. U verwijdert zo de dode huidcellen van uw huid en uw voeten krijgen ook nog eens een gratis massage! Let wel op dat het zand niet te heet is geworden van de zon om met uw blote voeten op te lopen.

## KOUDE VOETEN VOORKOMEN?

Minder pumps dragen! Koude voeten zijn te voorkomen door minder vaak pumps of hoge hakken te dragen. Deze schoenen knellen namelijk en voorkomen een goede doorbloeding.

## VOETLOTIONS

In de voetlotions die in de zomer gebruikt worden zit vaak menthol. Dit houdt de voeten namelijk lekker koel. Het nadeel van deze lotions is dat uw huid er erg droog van kan worden. Gebruik daarom in de winter een lotion waar petroleum of glycerine in zit. Dit zorgt ervoor dat uw voeten weer lekker zacht worden!

## PRIK BLAREN NIET DOOR

Blaren worden veroorzaakt door huidwrijving. Maak ze niet kapot, maar plak er een pleister over en laat deze zitten tot de blaas er op natuurlijke wijze vanaf valt in bad of in de douche. Was het gebied waar de blaas zat dan goed schoon, gebruik zo nodig wat ontsmettend middel, en bedek de huid met een steriel verbandje.

## WAT ZIJN SCHIMMELNAGELS?

(Onychomycose) Schimmelnagels, ook wel kalknagels genoemd, zijn teen- of vingernagels die met schimmel geïnfecteerd zijn. Je hebt dan een schimmelinfectie in je nagel. Schimmels zijn bij iedereen op de huid en onder de nagelranden aanwezig. Pas als de schimmel je huid of nagels binnendringt en zich uitbreidt, heb je een infectie.



# TIPS

## OORZAAK VAN SCHIMMELNAGELS

Schimmelnagels ontstaan door dezelfde schimmels die ook voetschimmel kunnen veroorzaken, zogeheten dermatofyten. Deze schimmels bevinden zich in vochtige omgevingen zoals douche- en badruimtes. Via deze ruimtes worden de schimmels van de ene op de andere persoon overgedragen. Ook worden schimmelinfecties vrij gemakkelijk overgedragen van de ene op de andere persoon via deze ruimtes. Je kan ook jezelf besmetten: het begint vaak met één schimmelnagel en vervolgens raken er meer nagels besmet. Het is daarom verstandig dat je niet te lang met een voetschimmel of een schimmelnagel blijft lopen.

Ouderen, mensen met verminderde weerstand (door bijvoorbeeld chemokuren of besmetting met AIDS) en mensen met diabetes mellitus zijn gevoeliger voor schimmelinfecties.

## SYMPTOMEN VAN SCHIMMELNAGELS

Een schimmelnagel is aan het begin geelwit van kleur. Als je de schimmelnagel niet behandelt zal deze later geel/bruin verkleuren. Ook wordt je nagel brokkelig, dik en bobbelig. De medische term voor de gele verkleuring en het brokkelig worden van de nagels is onychomycose. In een later stadium kan je nagel zelfs helemaal of gedeeltelijk loslaten. Dit is niet alleen hinderlijk, maar het kan ook veel pijn doen.

## SCHIMMELNAGEL VOORKOMEN

Een schimmelnagel is lastig te voorkomen omdat we nu eenmaal continu in aanraking komen met de schimmels die de infectie veroorzaken. Toch zijn er een aantal tips te geven om het risico op een infectie te verkleinen en tevens de schimmelgroei te beperken wanneer men een infectie heeft opgelopen:

- ✓ Probeer zeepgebruik te beperken en spoel de voeten en handen altijd zorgvuldig af.
- ✓ Droog de voeten en handen na het douchen altijd goed af, vooral tussen de tenen en vingers.
- ✓ Wanneer u naar vochtige, openbare ruimtes gaat draag dan bij voorkeur slippers of andere open schoenen.
- ✓ Zorg voor voldoende ventilatie in schoenen. Bij strakke schoenen of afgesloten voeten door laarzen kan de warmte niet weg wat een ideale plek voor schimmels oplevert.
- ✓ Doe elke dag schone sokken aan. Liefst wollen of katoen.
- ✓ Wanneer men last heeft van zweetvoeten kan voetpoeder helpen of het gebruik van inlegzolen om het vocht te absorberen. De transpiratie zorgt voor een warme, vochtige broeiplek voor schimmels.
- ✓ Zorg voor een goede nagelverzorging. Knip de nagels op tijd om knelling te voorkomen.

