

### **Luister naar uw voeten**

Pijnlijke voeten zijn niet normaal. Verdring pijn aan uw voeten dus niet, maar doe er wat aan. De meeste voetproblemen zijn op te lossen, en uw pedicure kan daar vaak een belangrijke bijdrage aan leveren.

### **Uw voeten wassen**

Was uw voeten dagelijks met handwarm water en liever niet met zeep. Maar blijf niet te lang in het water met uw voeten. Droog uw voeten na het wassen altijd zeer goed af, vooral tussen de tenen met een schone handdoek. Trek daarna niet meteen uw sokken aan, maar geef uw voeten de kans om te drogen.

### **Ook uw voeten hebben baat bij een goede vochtregulerende crème**

Breng een crème aan op de gehele voet, behalve tussen de tenen. Bij ieder seizoen hoort een voetencreme, maar ook bij ieder huidtype hoort een voetencreme. Vraag dus aan uw pedicure welke crème u in welk seizoen het best kunt gebruiken!

### **Voorkom ingegroeide teennagels**

Ingroeide teennagels is een pijnlijke aandoening die zo snel mogelijk moet worden verholpen. De meest voorkomende oorzaken voor het ontstaan van ingegroeide teennagels:

- Het verkeerd of te kort knippen van de nagels
- Een weke nagelomgeving door teveel baden of transpiratie
- Slecht passende schoenen

### **Voorkom problemen bij het nagels knippen**

Het goed knippen van uw teennagels is erg belangrijk en kan veel problemen voorkomen. Gebruik bij voorkeur een goede nagelknipper of nageltang, knip de nagels recht af en vooral ook niet te kort. De hoeken mag u zo nodig iets afronden met een vijl.

### **Laat kloven behandelen**

Kloven zijn plekken waar de huid gespleten is doordat deze minder elastisch was geworden. De kloven komen meestal in de eeltranden aan de hiel voor, maar dan juist als de huid extra droog is. Deze kloven worden vaak veroorzaakt door het dragen van te kleine slippers of sandalen. Gebruik een crème om kloven te voorkomen.

### **Schoenen kopen**

Goede en goed passende schoenen zijn erg belangrijk voor uw voeten. Deze moeten niet te strak zitten maar ook niet te ruim. Koop uw schoenen aan het einde van de dag. Dan zijn uw voeten wat meer opgezwollen. Zo heeft u geen last knellende schoenen

Wanneer u eeltranden aan de hiel hebt, komt dit meestal doordat u op te kleine schoenen, met een open hiel, loopt. Hierdoor 'hangt' de huid min of meer over de rand van de achterzijde van de schoen.