

Naar schatting zijn er in Nederland ongeveer 3 miljoen mensen met gewrichtsklachten. Velen hiervan zijn reumapatiënten. Van al deze mensen heeft 80 - 96% voetklachten.

### Welke behandelingen zijn er?

Als u last heeft van pijnlijke drukplekken of wonden, dan kunnen de volgende hulpmiddelen en behandelmethoden u wellicht helpen:

- een teenorthese om drukplekjes op de tenen te voorkomen of te verminderen.
- een podotherapeutische zool om de druk onder uw voet te verminderen.
- vilttherapie, om direct een plekje of wondje drukvrij te leggen (dit is een tijdelijke behandeling).
- (semi)orthopedisch schoeisel, omdat confectieschoenen pijnklachten veroorzaken of (te) veel druk op de voet uitoefenen.

## ProVoet

Provoet is de landelijke brancheorganisatie voor pedicures. Zij bevordert de kwaliteit van voetverzorging en het beroep (medisch) pedicure. ProVoet pedicures beschikken altijd over een erkend diploma en werken volgens strikte hygiënische richtlijnen. Uw voeten zijn bij hen in goede handen.



Voetenpraktijk  
Ieberenhoeve

## Reuma en voeten

Door reuma ontstaan soms ontstekingsprocessen in en rondom uw voetgewrichten. Dit kan leiden tot wonden en veel pijn...

Mary Beerepoot  
Pedicure/Verpleegkundige  
Elperstraat 14  
9443TL Schoonloo  
0622681599  
[voetenpraktijk@ieberenhoeve.nl](mailto:voetenpraktijk@ieberenhoeve.nl)  
[www.voetenpraktijk.ieberenhoeve.nl](http://www.voetenpraktijk.ieberenhoeve.nl)



- Heeft u vervormingen aan uw voeten? Dan is het beter om niet op blote voeten te lopen. Vervormingen aan de voeten veroorzaken meer druk en wrijving. Dit kan leiden tot meer eelt, wondjes en pijn.
- Was dagelijks uw voeten met handwarm water, op dezelfde manier zoals u ook uw handen wast. Neem liever geen voetbad. Uw huid wordt bij lang baden week, waardoor druk- en wrijvingsplekken en wondjes kunnen ontstaan.
- Droog uw voeten zorgvuldig af, vooral tussen de tenen. Gebruik hiervoor een dunne, zachte handdoek zodat u er makkelijk bij kunt. Zo vermindert u de kans op het beschadigen van de huid tussen uw tenen.
- Houd uw huid soepel door uw voeten dagelijks in te smeren met een zachte crème. Zorg ervoor dat er geen crème tussen de tenen komt. De huid kan hierdoor namelijk week worden.
- Trek dagelijks schone, zachte sokken of kousen aan. Deze mogen niet te groot en niet te klein zijn. Zorg ervoor dat de naden van de sokken of kousen niet voor drukplekjes zorgen. Er zijn naadloze sokken en kousen verkrijgbaar. Als de voet

vervormingen, knobbels en/of drukplekken heeft, kan een niet passende sok of kous met een naad extra pijn veroorzaken.

- Zorg ervoor dat uw schoenen goed passen. Goed passende schoenen veroorzaken minder druk- en wrijvingsplekken en daarmee minder pijn. Bij 'schoenadvies' (in deze folder) leest u hier meer over.

### **Belangrijk om te weten**

Veel reumapatiënten hebben problemen bij het verzorgen van hun voeten, zoals het knippen van nagels of het behandelen van eelt of likdoorns.

U kunt hiervoor een (medisch) Pedicure of podotherapeut inschakelen.

### **Schoenadvies**

Als u reuma heeft, is het belangrijk om onderstaande schoenadviezen op te volgen. Hierdoor beperkt u het risico van drukplekken.

- Koop uw schoenen altijd 's middags. In de loop van de dag worden uw voeten namelijk dikker. Zo koopt u schoenen die u goed past.
- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan. Bij twijfel

niet kopen! Een goede schoen hoeft u niet in te lopen.

- Schoenen moeten in de lengte en in de breedte groot genoeg zijn. Uw tenen moeten voldoende ruimte hebben. Als u staat moet de schoen 1 cm langer zijn dan de langste teen. Niet te spitse schoenen maar in overeenstemming met de vorm van de voet.
- Laat uw voet ieder jaar opmeten. Uw voeten veranderen naarmate u ouder wordt.
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (hielversteviging) stevig is. Controleer dit door met de duim stevig op dit deel van de schoen te drukken.
- Koop schoenen met veters of klittenband en geen instappers.
- Hakhoogte mag maximaal 2-3 cm zijn en voor de stabiliteit een brede hak.
- Steunzolen en ortheses meenemen naar de winkel en pas hiermee de schoenen.
- Neem bij gebruik van steunzolen de uitneembare voetbedden uit de schoenen.
- Als confectieschoenen niet voldoende bescherming bieden moet u mogelijk (semi) orthopedische schoenen.