

# ALGEMENE VOET VERZORGINGS TIPS



PRAKTIJK  
PODOTHERAPIE  
ROB MASSEURS

## Algemene voetverzorgingstips

- Was uw voeten regelmatig met een milde (alkalivrije) zeep. Een dergelijke zeep “zonder zeep” zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast.
- Spoel na het wassen alle zeepresten goed weg en droog uw voeten af. In het bijzonder tussen de tenen.
- Wrijf de voeten regelmatig met babyolie of een huidvriendelijke crème in ter voorkoming van een uitdrogende huid, kloofjes of andere beschadigingen van de huid.
- Knip de teennagels altijd recht af, dit voorkomt het ingroeien van de nagels.
- Als uw nagels bij het knippen snel splijten of afbrokkelen, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.
- Knip, peuter of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns, de kans op verwonding is groot door gebruik van verkeerd gereedschap. Wel kunt u overmatig eelt verwijderen met een puimsteentje of voetvijl.
- Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid te week en extra kwetsbaar voor wondjes of infecties. Gebruik bij een voetenbad geen soda of biotex, maar gewoon keukenzout. Spoel altijd na met schoon water.
- Wanneer u wondjes op de voet heeft, mag u geen voetenbad nemen. De genezing wordt namelijk belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond.