

Reuma en wat betekent dat voor uw voeten ?



Hoe ontstaat een reumatische voet ?

Iemand die lijdt aan de ziekte reuma, daarvan zijn de voeten extra kwetsbaar en gevoelig. Goede voetverzorging is dan ook vereist !

De reumatische voet kenmerkt zich door diverse complicaties.

Onstekingsprocessen in de voet

de gewrichten zijn veelvuldig ontstoken. Ook slijmbeursontstekingen komen vaak voor.

Vergroeiingen van de voet

reumatische gewrichtsontstekingen kunnen leiden tot verstijving en vergroeiingen van botten, gewrichten en alle weefsels daar omheen.

Standsverandering van de voet

door pijn, stijfheid en vergroeiing van gewrichten, nemen de voeten en tenen in de loop van tijd een andere, niet natuurlijke stand aan.

Veranderingen van het voetweefsel

de huid is op het vetkussen van de voet vaak dunner en verschuift.

Veranderingen aan de teennagels

door standsverandering kunnen de tenen in de verdrukking komen. Hierdoor kunnen er problemen ontstaan, verkleuring, verdikking, eeltvorming onder de nagels, brokkelige, ruwe, brosse of gespleten nagels.

Welke behandelingen zijn er :

U kunt net als veel reumapatiënten last hebben van ongewenste eelt- en likdoornvorming. Of last hebben van pijnlijke drukplekken of wonden. De volgende hulpmiddelen en behandelmethodes kunnen dan verlichting geven:

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 confectieschoenen kunnen pijnklachten veroorzaken of (te) veel druk op uw voet uitoefenen.

Daarom dagelijkse verzorging en inspectie van uw voeten !

* Was uw voeten dagelijks met lauw water, zonder zeep.

Vooraf altijd het water controleren, met een badthermometer of de temperatuur van het water niet te heet is. Gebruik liever ... géén voetenbadje ! _____

* Droog uw natte voeten goed af, vooral tussen de tenen. Doe dit voorzichtig, niet te hard wrijven, maar deppend.

* Controleer uw voeten dagelijks op wondjes, kloofjes of blaren, ook tussen de tenen.

* Beweeg, loop iedere dag, want dat bevordert de bloedsomloop.

* Smeer uw voeten dagelijks in met een speciale hydrofiele crème, om de droge huid soepel te houden. Niet tussen de tenen smeren !

- * Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, om ingroeien van uw teennagels te voorkomen. Laat bij voorkeur uw teennagels regelmatig knippen door de medisch pedicure.
- * Verwijder niet zelf eelt en likdoorns, maar laat dit verwijderen door de medisch pedicure.
- * Loop nooit op blote voeten !

Sok-advies

- * Draag katoenen of wollen sokken, zonder stiksels en naden.
- * Er zijn zelfs naadloze sokken speciaal voor diabetici te verkrijgen.
- * Verschoon de sokken dagelijks.
- * Draag wollen sokken bij koude voeten.

Schoenadvies en schoeninspectie

Het dragen van goed passende, niet knellende schoenen kan vele complicaties aan uw voeten voorkomen. Een

schoenenspecialzaak kan u uitstekend van dienst zijn bij het kopen van de juiste schoenen.

*Koop schoenen aan het einde van de middag, dan zijn uw voeten al wat opgezet.

Ook wanneer uw voeten zijn opgezet, moeten de schoenen goed passen.

* Laat uw voeten opmeten zowel in lengte, 1 cm langer dan de langste teen, als in breedte.

* Heeft u steunzolen of orthese (s), neem deze mee naar de winkel voor het passen.

* Draag schoenen die voldoende steun geven.

* Schoenen met een maximale hakhoogte van 3 cm en een brede hak.

* Schoenen met een stevige, omsluitende hiel.

* Schoenen met zacht bovenleer, bij voorkeur met een wreefsluiting, veter- of klittenbandsluiting.

* De schoenen mogen aan de binnenkant geen stiksels/naden hebben ter hoogte van kwetsbare plekken zoals voorvoet en tenen.

* Het voetbed van uw schoenen dient uit schokabsorberend en steunend materiaal te bestaan. De druk wordt op deze manier beter verdeelt.

* Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekjes van uw voeten.

* Controleer dagelijks de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden. Voel met uw hand naar de binnenkant van de schoenen.

* Wissel zo mogelijk dagelijks van schoenen

De Medisch Pedicure

Speciale voetbehandeling is bij reumapatiënten geboden. Het is raadzaam om meerdere keren per jaar,

ook als er géén voetklachten zijn, naar een medisch pedicure te gaan.

De medisch pedicure is gespecialiseerd in het behandelen van de reumatische voet.

Vergoeding door uw zorgverzekeraar

Laat uw voeten minstens eenmaal per jaar onderzoeken door uw behandelend arts of podotherapeut.

Behandelingen van de medisch pedicure, die in het KwaliteitsRegister voor Pedicures (KRP) staat geregistreerd, worden veelal vergoed. Voor vergoeding neem contact op met uw zorgverzekeraar en vraag naar de polisvoorwaarden.

