

# 9 tips do's en don'ts in voetverzorging

Eén op de vier mensen met diabetes krijgt voetproblemen, waarvan vier procent het risico loopt op amputatie. 9 tips van podotherapeut Monique Janssen voor goede verzorging van voeten en nagels. **TEKST YVETTE KUIPER**

## 1. Draag schoenen

Diabetes kan bloedvaten en zenuwen beschadigen, waardoor het gevoel in de voeten minder wordt en wondjes minder snel genezen. Een wondje wordt daardoor minder snel opgemerkt en kan uitgroeien tot een zweer. Controleer sokken en schoenen op scherpe voorwerpen, voordat u ze aantrekt en draag passend schoeisel. Ook op het strand of in het water.

## 2. Knip teennagels recht en niet te kort af

Zo voorkomt u ingegroeide nagels en dus wondjes en kans op ontsteking. Slijten de nagels snel of brokkelen ze af bij het knippen, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.

## 3. Droog goed af

Gebruik pH-neutrale zeep. 'Gewone' zeep breekt de zuurgraad van de huid af en lost het beschermende vetlaagje op. De huid droogt uit en schimmels en bacteriën kunnen een infec-

tie veroorzaken. Was iedere dag met handwarm water, spoel alle zeepresten goed weg en droog vooral tussen de tenen goed af.

## 4. Smeer je voeten in

Door het wassen verliest de huid vocht. Bescherm de huid hiertegen met een lotion (normale huid), crème (droge huid) of zalf ('krakelee'-huid). Liefst voor het slapengaan, zodat het 's nachts kan intrekken. Smeer niet tussen de tenen. Die huid is heel dun en wordt dan te week.

## 5. Passende schoenen

Knellend schoeisel geeft drukplekken en sluit bloedvaten af. In te ruime schoenen ga je juist glijden. Nieuwe schoenen koopt u het beste aan het eind van de dag, als uw voeten op hun grootst zijn.

## 6. Schone sokken!

Liefst naadloos, zonder knellend elastiek en van katoen of wol, zodat vocht direct wordt opgenomen. Polyester transpi-

reert meer, waardoor wondjes kunnen ontstaan en bacteriën en schimmels kunnen nestelen.

## 7. Controleer geregeld

Controleer liefst dagelijks uw voeten voordat sokken en schoenen aangaan. Lukt u dat niet zelf, dan wellicht met hulp. Gebruik een (sterk) vergrotende handspiegel en ga secuur te werk. Kijk goed tussen de tenen. Verkleuring of beschadiging? Laat er dan naar kijken door een deskundige.

## 8. Geen lang voetenbad

De huid wordt tijdens uitgebreide voetenbaden te week en extra kwetsbaar voor wondjes of infecties. Liever maximaal vijf minuten en niet te warm.

## 9. Niet zelf dokteren

Het belangrijkste advies. Knip, peuter of snij nooit zelf aan eelt, likdoorns of ingegroeide teennagels. De kans op verwonding is groot. Likdoornpleisters verweken de huid en maken hem ontvankelijk voor bacteriën. ◀

---

Meer lezen over (veranderingen in de) professionele voetverzorging? Ga dan naar [www.dvn.nl/diabcleesmeer](http://www.dvn.nl/diabcleesmeer)

---