

# Voetverzorging bij reuma

**Mensen met reuma hebben een grotere kans op problemen met de voeten. Door de ziekte krijgen de voeten een andere vorm waardoor 70 tot 80 % van de mensen voetklachten ontwikkeld.**

- Was uw voeten elke dag met een alkalivrije zeep.
- Spoel na het wassen uw voeten goed af zodat er geen zeepresten achterblijven. Droog de voeten goed af, ook tussen de tenen en bij de nagelriemen.
- Wrijf de huid regelmatig in met een huidvriendelijke crème.
- Knip de nagels recht af en niet te kort. Ga zo nodig naar een pedicure.
- Verwijder zelf geen eelt of likdoorns maar laat dit door een pedicure of podotherapeut doen.
- Controleer uw voeten elke dag op wondjes of verkleuringen.
- Laat wondjes die niet binnen 5 dagen genezen zijn, controleren door uw behandelend arts of podotherapeut.
- Wondjes die ontstoken zijn, moeten zo snel mogelijk door uw arts of podotherapeut gezien worden. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet.
- **Geen** voetbaden als u een wondje heeft, dit belemmert de genezing.
- Draag elke dag schone sokken of kousen van natuurlijk materiaal zoals wol of katoen.
- Gebruik sokken **zonder naden** om irritatie te voorkomen.
- Koop uw schoenen bij voorkeur 's middags, dan zijn uw voeten vaak wat dikker.
- Pas altijd beide schoenen, voeten zijn vaak niet even groot of breed.
- De schoen moet zowel in de lengte als in de breedte en hoogte voldoende ruimte bieden aan de voet.
- De schoen moet op de wreef te sluiten zijn met een veter- of klittenbandsluiting.
- Vermijd schoenen met sier- of stiknaden bij de voorvoet.
- De hakhoogte mag maximaal 3 cm. zijn. Een hogere hak geeft meer druk op de voorvoet.

## Wanneer de ziekte actief is:

- Geen wisselbaden, liever voetbaden op lichaamstemperatuur.
- Grote temperatuursverschillen zo veel mogelijk vermijden. U kunt uw voeten afkoelen en overwegen in bed een dekboog te gebruiken.

**Heeft u vragen of merkt u iets aan uw voeten waar u niet helemaal gerust op bent?**

**Maak dan een afspraak met uw podotherapeut of neem contact op met uw reumatoloog.**