



## Reuma

### Voetverzorging en schoenadviezen

Aangezien mensen met reuma niet alleen last hebben van de voeten maar vaak ook aan de handen wordt de voetverzorging een probleem.

- De reumavoet moet met veel zorg behandeld worden omdat die heel pijnlijk is. Een regelmatige behandeling door uw pedicure is een goede zaak. De nagels worden op vakkundige wijze geknipt, eelt en likdoorn(s) worden verwijderd met de juiste instrumenten zonder dat de vergroeide gewrichten pijn doen. Het is van groot belang om uw voeten 1 of 2 keer per jaar te laten screenen om zo afwijkingen en veranderingen op te sporen. Zo kan er snel gehandeld worden indien er veranderingen zijn.

### Algemeen advies

- Let op het gebruik van zalven en medicamenten.
- Gebruik milde verzorgingsproducten voor de gevoelige huid.
- Neem korte voetbaden van maximaal 5 minuten in lauw water. Dit i.v.m. zwelling.
- Enkel dun laagje crème aanbrengen. ( bij voorkeur parfum vrij )
- Bij slecht uitzijnde wondjes of wondjes die niet dichtgaan in 3 a 5 dagen tijd, de arts raadplegen.
- Doe dagelijks voetoefeningen om uw gewrichten soepel te houden.
- Zwemen is heel goed, men doet bewegingen zonder overbelasting van de gewrichten.

### Schoenadvies

- De schoen moet licht in gewicht zijn en bestaan uit een zacht leder
- Voldoende teenruimte en een goede breedte hebben.
- Liefst een lage hak; de reumavoet heeft een beperkte afwikkeling.
- Een aangepaste sluiting, het liefst klittenband of veters.
- Koop uw nieuwe schoenen het liefst aan het einde van de dag; dit i.v.m. een betere pasvorm als uw voeten gezwollen zijn.