

ADVIES EN VOORLICHTING



Voetlengte meten

SCHOENADVIES

Regelmatig hebben patiënten voetklachten door het dragen van schoeisel dat niet passend is bij hun voeten. De podotherapeut geeft een passend schoenadvies waarbij rekening wordt gehouden met de voetvorm, de voetlengte, de balomvang, de voetfunctie, de voetstand, de klacht, de hulpvraag, maar ook de omstandigheden waarin de schoenen worden gedragen. Een vrijetijdsschoen is niet te vergelijken met een werkschoen of een sportschoen.

Afhankelijk van bovengenoemde factoren voldoet een goede schoen aan de volgende eigenschappen:

- juiste lengte
- juiste breedte
- juiste wijdte
- voldoende teenruimte
- goede wreefsluiting
- voldoende dikte en afwikkeling van de loopzool
- passend bovenwerk
- stevig contrefort
- maximale hakhoogte van drie tot vier centimeter

VOETVERZORGINGSADVIES

Het is belangrijk om de voeten goed te verzorgen. Zorgvuldig wassen en vooral goed afdrogen tussen de tenen wordt soms vergeten. Door de patiënt te wijzen op het belang van een goede voetverzorging worden risicofactoren en complicaties sneller opgemerkt. Vaak is dagelijks controleren op drukplekken, roodheid, zwelling of warmte voldoende. Ook een goede voetverzorging door pedicure of instrumentele behandeling door de podotherapeut kan worden geadviseerd.

VOORLICHTING

Veel voetproblemen kunnen voorkomen worden door goede voorlichting. Dit gaat op bij veel mensen, maar komt sterk naar voren bij patiënten met diabetes mellitus, verschillende vormen van reuma en sporters. Wij geven voorlichting aan patiëntengroepen, andere disciplines die werken met deze doelgroepen en vooral geven we patiëntgerichte adviezen na uitgebreid voetonderzoek. Deze voorlichting is gericht op het voorkomen van voetproblemen.