



Podotherapie Reggestreek

EELT EN LIKDOORNS



Eelt

Eelt of eeltvorming is een natuurlijke reactie van het lichaam om de huid en het onderliggende weefsel te beschermen. Het is een verdikking van de opperhuid, die ontstaat op plekken waar de huid wordt blootgesteld aan wrijving en/of druk. Hierdoor wordt de opperhuid ruwer en hard. Eelt is dus een beschermlaagje dat voorkomt dat de opperhuid beschadigd raakt. Wanneer dit beschermlaagje steeds dikker wordt, geeft dit meer druk tegen de huid waardoor er pijn kan ontstaan. Eeltvorming ontstaat vaak onder de hielen en voorvoeten, maar ook op en tussen de tenen kunnen pijnlijke eeltplekken ontstaan.

Likdoorn

Een likdoorn is een kegelvormige eeltplek die naar binnen groeit. Dit wordt ook wel een eksteroog of eeltpit genoemd. Likdoorns ontstaan altijd door druk en wrijving.

Oorzaken

Eelt onder de voeten of tussen/op de tenen kan diverse oorzaken hebben, zoals:

- niet goed passende schoenen
- doorzakken van de voet
- hamertenen of klauwtenen
- te kleine sokken
- sokken met dikke naden die druk geven
- steunkousen die niet goed zitten
- overgewicht
- ouderdom waardoor een droge huid ontstaat
- afwijkend looppatroon
- afwijkende voetstand

Wij helpen u een stap vooruit!



Een likdoorn ontstaat vaak door een verkeerde stand van de voet. Denk hierbij aan een afwijkende stand van de tenen. Of aan een doorgezakte voorvoet of reumavoet. Maar een verkeerde stand van de voet kan ook komen door knie-, heup- of rugklachten. Hierdoor kan een ander looppatroon ontstaan. Ook kunnen verkeerde of niet goed passende schoenen likdoorns veroorzaken, vooral op de tenen.

Symptomen

Eelt is dus een natuurlijk beschermlaagje en geeft zeker niet altijd pijnklachten. Wanneer eelt pijn doet, voelt dit vaak als een brandend gevoel met name in de voorvoet. Bij een scherpe en stekende pijn, kan het zijn dat er onder het eelt een likdoorn zit. Een likdoorn ziet er vaak uit als een kleine, ronde wit/geelachtige verkleuring in de huid. Een likdoorn geeft vaak een scherpe, stekende pijn als u erop drukt.

Podotherapie

Overmatig eelt en likdoorns kunnen professioneel verwijderd worden door een (medisch) pedicure. Wanneer dit niet voldoende helpt, kunt u bij de podotherapeut terecht. Om te zorgen dat eventuele pijnklachten door eelt en/of likdoorns afnemen, gaat de podotherapeut op zoek naar de oorzaak van uw klachten.

Bij overmatig eelt of likdoorns onder de voet, kan de podotherapeut podotherapeutische zolen maken. Door deze zolen wordt de druk onder de voet beter verdeeld. Ook wordt een eventuele likdoorn zo drukvrij gelegd, waardoor deze niet of minder snel terug zal komen.

Bij likdoorns op of tussen de tenen, kan de podotherapeut een teenstukje (orthese) op maat maken. Een orthese kan de stand van de tenen corrigeren of de druk op uw tenen verminderen.

Daarnaast geeft de podotherapeut u schoenadvies en advies op het gebied van voetverzorging.

Voetverzorging

- Was uw voeten regelmatig met een milde zeep; dergelijke zeep zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast.
- Spoel na het wassen alle zeepresten goed weg en droog uw voeten af; in het bijzonder tussen de tenen.
- Knip, peuter of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns; de kans op wondjes is groot. Laat dit liever over aan een professionele pedicure.

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515