

Voetje-voor-voetje

Onze voeten dragen ons hele lichaam, dus het is belangrijk om goed voor ze te zorgen. Helaas besteden veel mensen maar weinig aandacht aan hun voeten. Eigenlijk is dat best gek: onze voeten gaan als laatste naar bed en staan als eerste weer op. En ze moeten een leven lang mee; zonder voeten komen wij niet ver.

Mensen besteden vaak wel veel aandacht aan hun uiterlijk en gaan regelmatig naar de tandarts, maar slaan hun voetgezondheid over. Wanneer je niet goed voor je voeten zorgt, kan dit leiden tot vervelende problemen, vooral naarmate we ouder worden. Ook op de werkvloer spelen voetklachten een grote rol. Werknemers met zwaar werk of die veel moeten staan of lopen, hebben een groter risico op klachten. Goede werk- of veiligheidsschoenen kunnen klachten helpen voorkomen. Helaas ervaren veel werknemers ongemak en verschillende klachten door hun werkschoenen.

Nagels en schoenen

Als schoenen te klein of te groot zijn en teennagels te lang worden gelaten, kan een nagel blauw worden. Dit gebeurt als de tenen steeds tegen de voorkant van de schoen stoten en er een bloeding onder de nagel ontstaat. Een nagel kan ook blauw worden na een trauma, bijvoorbeeld als er iets zwaars op valt of omdat iemand op de voet gaat staan. Om dit laatste te voorkomen zijn schoenen met een 'stalen' neus verplicht gesteld in veel beroepen. Meestal is er na stoten van de teen geen behandeling nodig en moet men geduldig wachten. Vaak groeit er al een nieuwe nagel onder en valt de oude nagel er na een paar maanden vanzelf af. Als een blauwe nagel veel pijn doet, kan de huisarts een gaatje in de nagel boren om de druk te verminderen.

Een beschadigde nagel is gevoeliger voor schimmelinfecties. Dit kan ervoor zorgen dat de nagel dikker wordt of losraakt van het nagelbed. Mensen noemen dit vaak 'kalknagels', maar dit heeft niets te maken met een tekort of overschot aan kalk in het lichaam. Schimmelnagels komen vaker voor bij mensen bij wie het immuunsysteem niet optimaal functioneert en bij mensen met een slechtere bloedcirculatie. Gelukkig zijn er verschillende manieren om schimmelnagels te behandelen. Er zijn speciale producten verkrijgbaar die direct op de geïnfecteerde nagel aangebracht kunnen worden. In sommige gevallen kan de huisarts ook medicijnen in tabletvorm voorschrijven om de schimmel te bestrijden. De pedicure of podotherapeut kan verdikte nagel(s) dun houden. Zeker op de werkvloer is dit zinvol/belangrijk omdat een dikkere nagel weer sneller beschadigingen geeft.

Een ander nagelprobleem dat regelmatig voorkomt, is een ingegroeide teennagel. Dit gebeurt meestal bij de grote teen. Het verkeerd knippen van teennagels is een veelvoorkomende oorzaak van ingegroeide teennagels. Als de nagels te kort, te rond of te diep aan de zijkanten worden geknipt, kan dit ervoor zorgen dat de nagel in de huid groeit. Ook kunnen te kleine of te strakke (werk)schoenen druk uitoefenen op de tenen en nagels, waardoor ze in de huid kunnen groeien. Het is belangrijk om ingegroeide teennagels op tijd te behandelen om complicaties zoals infecties te voorkomen. Veel mensen denken dat het goed is om bij een ingegroeide nagel hun voeten te laten weken in een badje met soda of Biotex. Maar dit wordt sterk afgeraden. De huid wordt hierdoor week, waardoor de nagel juist gemakkelijker kan ingroeien. Ook kan de nagel weker of wat zwakker worden, waardoor hij gemakkelijker kan afbrokkelen of scheuren. Biotex- en sodabadjes worden inmiddels in alle richtlijnen afgeraden. De podotherapeut kan helpen bij het



Linda Ehrenhard: "Wat podotherapie voor mij aantrekkelijk maakt is de combinatie tussen het bedenken van een therapie, deze vervolgens ter plekke zelf maken en ook weer zelf evalueren door het uitvoeren van de controles."

Linda Ehrenhard (1984) is eigenaar van een eigen praktijk: Podotherapie Reggestreek, opgericht in 2014 en met vestigingen in Rijssen, Enter, Delden en Goor. Podotherapie is een hbo-bacheloropleiding: "Het is een bijzonder vak, waarbij klinisch redeneren, biomechanica, de nieuwste technieken en technologieën (denk aan 3D-printen, echografie etc.) en ambachtelijk handwerk gecombineerd worden. Het vak is heel breed. De ene keer haal je instrumenteel een likdoorn weg (met een scalpeltje), de andere keer verwijder je necrotisch (dood) weefsel vanwege een voetulcus, de keer daarop leg je taping aan of geef je oefeningen mee en soms maak je podotherapeutische zolen." Wat het vak voor haar aantrekkelijk maakt is "de combinatie tussen het bedenken van een therapie, deze vervolgens ter plekke zelf maken (bijv. bij een siliconen orthese of een nagelbeugel) en ook weer zelf evalueren door het uitvoeren van de controles. Kortom, het is een creatief beroep waarbij je out-of-the-box mag denken om snel resultaten te halen." Die breedte van het vak maakt ook dat de podotherapeut regelmatig contacten heeft en samenwerkt met een dermatoloog of huidtherapeut: "Dat gaat dan met name over zwachtelen, therapeutisch elastische kousen, lipoedeem, lymfoedeem, veneus oedeem en littekentherapie, als mensen zijn geopereerd aan de voet.

behandelen van een ingegroeide nagel door het ingegroeide deel te verwijderen en indien nodig de nagel opnieuw aan te bouwen en een nagelbeugel te plaatsen om te voorkomen dat de nagel opnieuw ingroeit.

Andere problemen

Te kleine of te smalle (werk)schoenen kunnen ook andere problemen veroorzaken. Denk aan eelt of likdoorns. Eelt 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 wrijving en/of druk ondervindt. Het vormt een extra laag om de huid te beschermen tegen beschadiging. Maar als dit eelt te dik wordt, kan het te veel druk op de onderliggende huid uitoefenen en pijn veroorzaken. Eelt komt vaak voor onder de hielen en voorvoeten, maar kan ook tussen de tenen ontstaan. Als eelt naar binnen groeit, dat wil zeggen de huid in, ontstaat er een likdoorn. Een likdoorn is een kegelvormige eeltplek die naar binnen groeit en wordt ook wel een eksteroog of eeltpit genoemd. Zowel eelt als likdoorns ontstaan door de combinatie van druk met wrijving. Overmatige eeltvorming kan ook optreden bij bepaalde huidziekten, die aangeboren kunnen zijn of pas later optreden.

De pedicure of podotherapeut kan zowel eelt als likdoorns verwijderen. Dit is echter slechts symptoombestrijding die de oorzaak niet aanpakt, namelijk de druk en wrijving. Bij steeds terugkeren van eelt of likdoorns op of tussen de tenen kan de podotherapeut een op maat gemaakt teenstukje (orthese) maken. Dit kan de stand van de tenen corrigeren of de druk op of tussen de tenen verminderen. Bij eelt of likdoorns onder de voet kan de podotherapeut podotherapeutische zolen maken. Deze zolen zorgen voor een betere drukverdeling onder de voet en houden de pijnlijke plek vrij van druk. Na verloop van tijd zal

Wat zijn de meeste voorkomende huیداandoeningen in de praktijk van een podotherapeut?

"Dat zijn eelt, likdoorns, schimmelinfecties, ingegroeide teennagels, blaren, wratten en kloven."

Wat doet een podotherapeut en wat laat hij/zij over aan een pedicure?

"De podotherapeut neemt normaliter de behandeling over waar die voor de pedicure stopt. Dit is het geval als er huid doorborende acties moeten plaatsvinden of bij (pre) ulceratieve afwijkingen zoals bij mensen met diabetes mellitus. Voetbehandelingen bij mensen met een sterk verhoogd risico op voetulcera doen wij als podotherapeut zelf."

Welke mensen lopen beroepsmatig meer risico op voetklachten of huidafwijkingen aan de voeten?

"Daarbij gaat het om mensen die lange periodes moeten staan, zoals winkelmedewerkers, kappers, mensen in de zorg, horecamedewerkers en fabrieksarbeiders. Zij lopen een verhoogd risico op voetafwijkingen. Langdurige belasting van de voeten kan leiden tot problemen zoals hielspoor, eeltvorming en likdoorns."

de huid minder eelt aanmaken en zal de likdoorn minder snel terugkomen of helemaal verdwijnen. Daarnaast zal de podotherapeut advies op maat geven over welke schoenen het beste bij uw probleem passen, vooral als het probleem veroorzaakt wordt door niet goed passende (werk)schoenen. Dit advies kan een werknemer bij zijn werkgever aankaarten om zo passende (werk)schoenen te krijgen.

Putjeszolen, zweetvoeten en sokken

Slecht ventilerende schoenen kunnen ook problemen veroorzaken zoals zweetvoeten en putjeszolen. Putjeszolen zijn kleine gaatjes in de voetzolen en aan de rand van de tenen, veroorzaakt door bepaalde huidbacteriën. Vaak gaat deze infectie samen met zweetvoeten en het langdurig dragen van slecht ventilerende (werk)schoenen en verkeerde sokken. Dit kan jeuk, pijn en een onaangename geur veroorzaken. Sommige mensen hebben van nature last van heftig transpireren van oksels, handen en/of voeten. Gelukkig zijn er hulpmiddelen (of tijdelijke oplossingen). Bij zweetvoeten kunnen producten met aluminiumverbindingen helpen om het vocht te verminderen. Met botoxinjecties kan ook overmatig zweten worden aangepakt. Dit is helaas extreem pijnlijk voor voeten.

De infectie met huidbacteriën kan behandeld worden met crèmes, gels of lotions met antibiotica of andere middelen. Als lokale behandeling niet effectief is, kan de huisarts antibiotica in pilvorm voorschrijven.

Het is ook belangrijk om de juiste (werk)sokken te dragen, zeker bij zweetvoeten. Synthetische sokken zijn absoluut af te raden. Zowel wol als katoen heeft absorberende en isolerende eigenschappen, waardoor beide geschikt zijn. Momenteel is met name het dragen van merino-wol en bamboefavoriet, mede om hun antibacteriële eigenschappen. Regelmatig wisselen van sokken, soms meerdere keren op 1 dag, is ook een optie bij mensen met heftige zweetvoeten. Daarnaast is het belangrijk dat de sokken goed passen. Ze mogen niet te groot zijn, maar ook zeker niet te klein. Wat schoenen betreft, is het het beste om strakke of synthetische schoenen te vermijden, omdat deze vocht en warmte vasthouden.

Zelfzorg

Tot slot: Zorg goed voor uw voeten. Houd ze gezond. Was de voeten elke dag met warm water en milde zeep, ook tussen de tenen. Spoel na het douchen de voeten nog even extra af om shampooeresten te verwijderen. Droog na het wassen de voeten goed af, vooral tussen de tenen. Schimmels en bacteriën groeien namelijk beter op vochtige bodem. Gebruik een zachte handdoek om de voeten goed af te drogen. Breng geen crèmes aan tussen de tenen op de gezonde huid, omdat dit de vochtigheid kan bevorderen. Ook geen talkpoeder, dat in combinatie met vocht en zweet kan gaan klonteren. Controleer regelmatig uw voeten op tekenen van infecties, blaren, eelt of andere huidaandoeningen, vooral als u suikerziekte en/of neuropathie heeft. Bij problemen die niet vanzelf verdwijnen, is het raadzaam een podotherapeut of andere zorgverlener te raadplegen voor advies en behandeling. **H**



Hyperpigmentatie



Hordeolum

Kleine huidafwijkingen

Afwijkingen van de slijmvliezen (*mucosa*) die grenzen aan de huid, behoren ook tot het vakgebied van de dermatoloog. Hyperpigmentatie (toegenomen pigment) kan veel oorzaken hebben. De foto toont een donkergrijze, bijna blauwe verkleuring van het tandvlees door een plaatselijk toename van pigment (melanine). Deze verkleuring is niet gevaarlijk en geeft geen klachten, maar kan erg ontsierend zijn, zeker als (zoals bij deze patiënt) ook de tong is verkleurd. Plaatselijke hyperpigmentatie komt vaker voor bij mensen met een donkere huidskleur.

Een hordeolum ('strontje') is een acute ontsteking van een kliertje van het ooglid. Bij een hordeolum *internum* (binnenzijde) is er een plaatselijke ontsteking van het slijmvlies veroorzaakt door een verstopping van een talgkliertje. Deze zogenaamde kliertjes van Meibom maken een vette substantie die deel uitmaakt van het traanvocht. Een hordeolum *internum* is meestal pijnlijk en kan een flinke zwelling veroorzaken. Soms ontwikkelt het zich tot een abces, waarbij pusuitvloed kan ontstaan. Een hordeolum kan spontaan verdwijnen in de loop van twee weken; warme kompressen kunnen hierbij soms helpen. Bij een deel van de mensen verdwijnt het niet helemaal en ontstaat er een chronische ontsteking (chalazion). **H**