

## Tips bij een likdoorn:



### Wat is een likdoorn?

- Een likdoorn in de volksmond ook wel eksteroog genoemd, is een vaak pijnlijke, naar binnen groeiende eeltplek (verdikking van de huid),
- Deze komt voor op plaatsen waar druk en/of wrijving op de huid wordt uitgeoefend, waardoor meer eelt wordt gevormd,
- Likdoorns komen meestal voor op de kleine teen aan de buitenkant, op de voetzool, de bovenzijde van de tenen, op de teentop of tussen de vierde en vijfde teen,
- In het midden van de likdoorn verzamelen zich de dode huidresten. Een likdoorn kan zeer pijnlijk zijn, het voelt aan alsof er een naald in de voet zit,
- Een likdoorn is gevoelig voor druk op de plek, een wrat is vaak juist pijnlijk bij druk vanaf de zijkanten.

### Wat kunt u er aan doen?

- Draag goed passende, eventueel ruime(re) schoenen, draag geen hoge hakken en vooral geen te smalle schoenen,
- Draag de goede maat (steun)kousen/ sokken, vooral ook geen te ruime (steun)kousen i.v.m. vouwen in de schoen.
- Draag sokken of kousen zonder naad,
- Gebruik eventueel een open viltring om de druk op de likdoorn te verminderen bij het schoenen dragen (mijn tips voor het gebruik van viltringen kunt u opvragen, bel of mail me indien u deze tips wenst te ontvangen),
- Gebruik eventueel rondom de likdoorn een flinke dot watten of wol of Wandelwol® voor drukvermindering,
- Vraag om schoenadvies bij uw schoenenwinkel, vraag bij uw podotherapeut om advies voor evt. steunzolen of de mogelijkheid van een orthese.
- Laat de likdoorn verwijderen en neem daarvoor contact op met Vitale Voeten Pedicure Praktijk.

### Wat doet de pedicure bij een behandeling?

Ik kan de likdoorn vakkundig verwijderen. Soms is regelmatige behandeling nodig als de oorzaak niet wordt aangepakt.



#### Vitale Voeten Pedicure Praktijk

Mariëlle Holtus,  
Medisch Pedicure

Gastakker 17, 4817 XA Breda  
Mail: [afspraken@vitalevoeten.nl](mailto:afspraken@vitalevoeten.nl)  
Bel of Whatsapp: 06-57784396

