

Tips bij overmatig eelt en kloven:



Hoe voorkomt u het?

- Draag goed passende schoenen en draag zachte(re) zolen (eventueel foam- of zachte gel-inlegzooltjes) die de druk opvangen bij het staan en lopen, Soms kunnen drukplekken worden voorkomen door gebruik te maken van specifieke schapenwol of Wandelwol®.
- Zorg voor goede schoenen en ga langs bij een podotherapeut voor steunzolen als het overmatige eelt blijft terugkomen en waardoor de kloven kunnen ontstaan. Steunzolen op maat kunnen vaak de oorzaak aanpakken.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik een voetvlij of eeltvlij voor de meest ernstige problemen om het eelt op een veilige manier te verwijderen. Vlij altijd één kant op en niet heen en weer. Het verdient de voorkeur om na het vijlen de voeten te wassen (geen voetbad) en daarna in te smeren met een voetcrème,
- Het is niet verstandig om heel droog eelt te gaan raspen want dit kan wondjes veroorzaken,
- Smeer de huid en het eelt dagelijks in (liever nog tweemaal daags) met een geschikte anti-kloven crème of zalf om het zacht te houden vraag hiervoor advies bij Vitale Voeten Pedicure Praktijk,
- Indien u niet terecht kunt bij Vitale Voeten (zoals tijdens de Corona-tijd) dan kunt u het eelt op de hielen en de voorvoet heel erg dik insmeren en inpakken in plastic folie. Dit laat u gedurende 10 à 15 minuten intrekken. Dan de crème er af halen en met een botte kant van een mesje voorzichtig een laagje eelt er af halen / afschrappen.
- Bovenstaande wekelijks herhalen en dagelijks blijven smeren,
- Een pijnlijke en openstaande (evt. bloedende) kloof dient u te behandelen als een wond. Het is verstandig deze regelmatig met lauw water af te spoelen (geen zeep), goed te drogen, te desinfecteren en in te smeren. De kloof kunt u met een pleister afdekken (regelmatig de pleister vernieuwen),
- Zie verder de algemene tips voor vitale voeten en ook de tips bij een likdoorn voor tips over schoenen en sokken op deze website.

Wat doet de pedicure?

- Ik kan het eelt en de kloven vakkundig verwijderen met een mesje.
- Soms is het na de behandeling nodig om de kloof met vilt drukvrij te leggen zodat de kloof minder druk van buitenaf heeft en makkelijker kan helen.
- Regelmatige behandeling is nodig als de oorzaak niet voldoende kan worden aangepakt.

