

Tips voor Vitale Voeten:



- Was uw voeten dagelijks met lauw water,
- Was uw voeten liefst zonder zeep,
- Droog uw voeten goed af, ook tussen uw tenen,
- Gebruik een voeten crème om de huid soepel en in goede conditie te houden,
- Houdt uw voeten soepel door dagelijks te wandelen en/of voetoefeningen te doen,
- Draag goed passende schoenen met voldoende ruimte voor de tenen,
- Loop nieuwe schoenen goed in en bouw het op,
- Draag geen knellende of te krappe (steun)kousen of sokken,
- Draag in openbare ruimten altijd iets aan uw voeten (in douches, bij zwembaden, sauna's, en sportverenigingen),
- Kies voor sokken van natuurlijk materiaal zoals katoen of wol, draag sokken of kousen bij voorkeur zonder naden,
- Voorkom dat uw voeten te droog of te vochtig worden in uw schoenen,
- Trek elke dag schone sokken aan om schimmelinfecties te voorkomen en was uw sokken op 60 graden,
- Indien u uw voeten niet goed voelt (diabeet bent en/of neuropathie hebt) controleer uw voeten regelmatig op wondjes etc., of laat uw voeten regelmatig controleren.
- Knip, of liever nog vijl uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, dit om ingroeien te voorkomen,
- Bescherm uw voeten tegen hitte en kou,
- Draag sokken indien uw voeten 's nachts te koud worden,
- Laat uw voeten regelmatig behandelen door een pedicure!

Denk aan uw voeten, geef ze aandacht en verzorg ze goed!



Vitale Voeten Pedicure Praktijk

Mariëlle Holtus,

Medisch Pedicure

Gastakker 17, 4817 XA Breda

Mail: afspraken@vitalevoeten.nl

Bel of Whatsapp: 06-57784396

