

### **Wat kan ik doen tegen wintertenen?**

voethuid. Mensen met wintertenen hebben last van rode en gezwollen plekken die met name bij kou erg pijnlijk kunnen zijn.

Enkele tips voor als u last heeft van wintertenen:

- blootstelling aan kou vermijden (zeker wanneer u hiervoor gevoelig bent!)
- vooral ook geen hete kruiken of andere warmtebronnen gebruiken.
- afwisselend koude en warme voetbaden nemen.
- warme voetbedekking gebruiken (wollen of katoenen sokken)

### **Wat kan ik doen tegen de (onaangename) geur van mijn voeten?**

'Zweetvoeten' oftewel voeten die vies ruiken worden veroorzaakt door de afvalstoffen van de bacteriën in uw zweet. Door producten te gebruiken die het zweten tegen gaan kunt u snel van uw zweetvoeten afkomen. Daarnaast helpen de volgende tips ook:

- Verwissel regelmatig (minimaal eenmaal per dag) uw sokken.
- Maak uw voeten iedere dag erg goed schoon. Ook tussen uw tenen!
- Draag, wanneer het klimaat dat toelaat, zoveel mogelijk open schoenen.
- Wissel ook per dag uw schoenen, leer houdt namelijk 48 uur het vocht vast.

### **Mijn zwemmers eczeem verdwijnt niet ondanks goede verzorging**

Zwemmers eczeem is een schimmel die het beste gedijt in een vochtige en warme omgeving. Bovendien is een hoge pH waarde van de voethuid ook goed voor de ontwikkeling van een schimmel. Het geregeld wassen van de voeten met zeep kan dus averechts werken! Enkele tips om van zwemmerseczeem af te komen:

- Was de voeten zonder zeep of met een zeep met een zure pH waarde.
- Droog de voeten na het wassen altijd goed af, ook tussen de tenen.
- Gebruik voor het afdrogen van de voeten een aparte handdoek en was deze na gebruik op 60°.
- Draag zo veel mogelijk sokken die vocht opnemen.
- Draag schoenen die ventileren.
- Gebruik zonodig een schimmeldodende voetcrème.
- Behandel schoenen en sokken met een schimmeldodend middel.
- Deze middelen zijn bij u pedicure verkrijgbaar.

### **Mijn voeten jeuken en branden. Hoe kan dat?**

De meest voorkomende oorzaak van jeukende en brandende voeten is een schimmelinfectie. Dit is makkelijk te verhelpen d.m.v. schimmeldodende middelen. Ga hiervoor dus naar uw pedicure. Laat u dit onbehandeld dan kan deze infectie leiden tot grote voetproblemen.