

Weet wat u doet bij de **reumatische** voet!

Door reuma ontstaan soms ontstekingsprocessen in en rondom uw voetgewrichten. Dit kan leiden tot wonden en veel pijn... Uw podotherapeut weet raad.

De podotherapeut is een erkend specialist op het gebied van de voet en behandelt uw klachten.

**Informatiefolder
podotherapie en reuma**



Reuma

Naar schatting zijn er in Nederland ongeveer 3 miljoen mensen met gewrichtsklachten. Velen hiervan zijn reumapatiënten. Van al deze mensen heeft 80 – 96% voetklachten. Tijdige behandeling door een podotherapeut kan uw klachten verminderen of wegnemen.

Er zijn ruim 200 verschillende soorten reuma. De meest voorkomende reumatische aandoening is reumatoïde artritis. In Nederland zijn circa 450.000 mensen onder behandeling bij een reumatoloog. Als uw arts een reumatische aandoening constateert, kunt u preventief uw voeten door een podotherapeut laten onderzoeken.

Behandeling door een podotherapeut

De podotherapeut kan vervelende klachten in een later stadium voorkomen, door middel van instructie en behandeling. Volledige genezing van reumatische voetklachten is niet mogelijk, maar een vermindering van uw klachten vaak wel. Ook in een later stadium (als u al klachten heeft) kan de podotherapeut uitkomst bieden.

Over podotherapeuten

Podotherapeuten behandelen klachten die voortkomen uit afwijkend functioneren van de voeten of het looppatroon. Ook behandelen zij huid- en nagelaandoeningen

en geeft een podotherapeut preventieve adviezen.

Waar vindt u een podotherapeut?

Een podotherapeut werkt in een:

- Praktijk voor podotherapie
- Medisch centrum, waar ook andere (para)medici werken
- Ziekenhuis met een voetenpolikliniek, voornamelijk voor diabetes mellitus patiënten.

Samenwerking met...

Vaak werken podotherapeuten samen met andere zorgverleners, zoals fysiotherapeuten en medisch specialisten.

Kwaliteitswaarborging

Podotherapeuten zijn erkende paramedici en voldoen aan een groot aantal kwaliteitseisen. Ze worden regelmatig op hun functioneren en kennis getoetst. Daarnaast staan bijna alle podotherapeuten ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en zijn vrijwel alle podotherapeuten lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Welke behandelingen zijn er?

Als u last heeft van pijnlijke drukplekken of wonden, dan kunnen de volgende hulpmiddelen en behandelmethoden u wellicht helpen:

- een teenorthese, om drukplekjes op de tenen te voorkomen of te verminderen.
- een podotherapeutische zool, om de druk onder uw voet te verminderen.
- vilttherapie, om direct een plekje of wondje drukvrij te leggen (dit is een tijdelijke behandeling).
- (semi)orthopedisch schoeisel, omdat confectieschoenen pijnklachten veroorzaken of (te) veel druk op de voet uitoefenen.

Uw podotherapeut adviseert u ook over eventuele vervolgbehandelingen.



Tips voor thuis.

- Heeft u vervormingen aan uw voeten? Dan is het beter om niet op blote voeten te lopen. Vervormingen aan de voeten veroorzaken meer druk en wrijving. Dit kan leiden tot meer eelt, wondjes en pijn.
- Was dagelijks uw voeten met handwarm water, op dezelfde manier zoals u ook uw handen wast. Neem liever geen voetbad. Uw huid wordt bij lang baden week, waardoor druk- en wrijvingsplekken en wondjes kunnen ontstaan.
- Droog uw voeten zorgvuldig af, vooral tussen de tenen. Gebruik hiervoor een dunne, zachte handdoek zodat u er makkelijk bij kunt. Zo vermindert u de kans op het beschadigen van de huid tussen uw tenen.
- Houd uw huid soepel door uw voeten dagelijks in te smeren met een zachte crème. Zorg ervoor dat er geen crème tussen de tenen komt. De huid kan hierdoor namelijk week worden.
- Trek dagelijks schone, zachte sokken of kousen aan. Deze mogen niet te groot en niet te klein zijn. Zorg ervoor dat de naden van de sokken of kousen niet voor drukplekjes zorgen. Er zijn naadloze sokken en kousen verkrijgbaar. Als de voet vervormingen, knobbels en/of drukplekken heeft, kan een niet passende sok of kous met een naad extra pijn veroorzaken.
- Zorg ervoor dat uw schoenen goed passen. Goed passende schoenen veroorzaken minder druk- en wrijvingsplekken en daarmee minder pijn. Bij 'schoenadvies' (in deze folder) leest u hier meer over.

Belangrijk om te weten

Veel reumapatiënten hebben problemen bij het verzorgen van hun voeten, zoals het knippen van nagels of het behandelen van eelt of likdoorns. U kunt hiervoor een podotherapeut of (medisch) pedicure inschakelen.





Schoenadvies

Als u reuma heeft, is het belangrijk om onderstaande schoenadviezen op te volgen. Hierdoor beperkt u het risico van drukplekken.

- Koop uw schoenen altijd 's middags. In de loop van de dag worden uw voeten namelijk dikker. Zo koopt u schoenen die u goed past.
- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan. Bij twijfel niet kopen. Een goede schoen hoeft u niet in te lopen.
- Schoenen moeten in de lengte en breedte groot genoeg zijn. Uw tenen moeten voldoende ruimte hebben. Als u staat, moet de schoen 10 mm langer zijn dan de langste teen. De schoenen mogen nooit te spits toelopen, maar dienen in overeenstemming te zijn met de vorm van de voet.
- Laat uw voeten elk jaar opmeten. Uw voeten veranderen naarmate u ouder wordt.
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (de hielversteving van de schoen) stevig is. Deze kap zit aan de achterkant van de schoen en mag niet makkelijk vervormen. Controleer dit door met uw duim stevig op dit deel van de schoen te drukken.
- Schoenen met een vetersluiting of klittenbandsluiting op de wreef hebben over het algemeen een betere pasvorm dan instappers. De wreefsluiting geeft extra stevigheid aan uw voet.
- De hak van de schoen mag maximaal 2 - 3 cm zijn. Is uw hak hoger? Dan ontstaat een verhoogde druk onder de voorvoet. Voor een goede stabiliteit van de voet dient de hak breed te zijn.
- Heeft u steunzolen of ortheses die u wilt dragen in de schoenen, neem deze dan altijd mee naar de winkel en pas de schoenen met de zolen of ortheses.
- Haal een uitneembaar voetbed uit de schoen als u steunzolen draagt. Op deze manier verliest u geen ruimte in de schoen. Verzeker u ervan, dat de binnenzool vlak is voordat u de steunzool in de schoen plaatst. De steunzool moet recht in de schoen liggen.
- Als uw confectieschoenen niet voldoende bescherming bieden, kan uw podotherapeut u adviseren om een specialist te raadplegen voor (semi) orthopedische schoenen.

Hoe maakt u een afspraak? _____

U kunt uitsluitend een afspraak met een podotherapeut maken na verwijzing van een arts of medisch specialist.

Eerste bezoek? Neem het volgende mee: _____

- De verwijskaart van uw arts of medisch specialist
- Uw geldige identiteitsbewijs
- Uw geldige zorgverzekeringpas
- (Sport)schoenen die u veel draagt
- Eventuele hulpmiddelen die u al heeft

Wordt uw behandeling vergoed? _____

Afhankelijk van uw aanvullende verzekeringspolis komt u in aanmerking voor vergoeding. Een vaak gestelde voorwaarde voor vergoeding door uw zorgverzekeraar is dat de podotherapeut is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Reuma

Als u reuma heeft, komt u bij sommige zorgverzekeraars in aanmerking voor extra vergoeding. Raadpleeg uw polis of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Meer informatie over de vergoeding?

Bekijkt u dan de website van de NVvP of de website van uw zorgverzekeraar.

Waar vindt u een podotherapeut?

Op de website van de NVvP vindt u eenvoudig een podotherapeut bij u in de buurt: www.podotherapie.nl.