

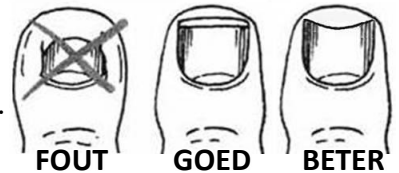
Algemene voetverzorging

Dagelijkse voetverzorging

- Was uw voeten met lauwwarm water en niet te vaak met zeep.
- Droog de voeten goed af, vooral tussen de tenen.
- Gebruik katoenen of badstof sokken en was deze op 60 ° C.
- Wissel dagelijks van schoenen.
- Draagt u werkschoenen? Doe deze uit zodra ze niet meer nodig zijn zodat ze goed kunnen drogen voor de dag er na. Bij intensief gebruik is twee paar werkschoenen aan te raden.

Aandachtspunten

- Smeer de voeten regelmatig in met vocht-inbrengende crème. Gebruikt niet te veel, maar neem de tijd om de crème goed in te masseren. Smeer niets tussen de tenen, dit verweekt de huid.
- Knip nagels recht af en niet te kort.
- Knip nooit de hoeken van nagels weg, dit kan ingegroeide nagels veroorzaken.
- Scherpe hoekjes mag u wel glad vijlen.
- Droge hielen kunt u zelf regelmatig crèmen en bijhouden met bijvoorbeeld een puimsteen of zachte vijl.
- Naden in sokken of panty's kunnen drukplekken veroorzaken, kies voor naadloze sokken of draag ze binnenste buiten.
- Draag slippers in gemeenschappelijke ruimtes waar veel mensen op blote voeten lopen zoals zwembad en sauna. Dit verkleint de kans op het oplopen van voetschimmel.



Overmatig eelt of likdoorns?

- Knip, snij of peuter niet zelf. Raadpleeg een professionele pedicure.
- Likdoornpleisters of eelt-crème bevatten vaak chemische middelen die de huid kunnen verbranden of beschadigen raden wij dan ook sterk af!