



**Pedicurepraktijk**

Miranda Woudstra



*Hardlopen,*

*wat betekent dat voor uw voeten?*

Pottenbergen 57 - 4641 HL Ossendrecht - Tel. 0164-67 46 63  
[www.pedicuremwoudstra.nl](http://www.pedicuremwoudstra.nl) - [info@pedicuremwoudstra.nl](mailto:info@pedicuremwoudstra.nl)

**sportpedicure**  
Medisch Pedicure Sport

## Hardlopen en voetverzorging

Regelmatig hardlopen komt uw gezondheid ten goede. Tijdens het hardlopen vang je bij elke landing 2 tot 3 keer je lichaamsgewicht op. Een goede looptechniek, de juiste hardloopschoenen en goede voetverzorging kunnen veel blessures voorkomen.

### Verantwoord schoeisel

Het is belangrijk om tijdens het hardlopen goede sportschoenen te dragen. Dat wil zeggen: goed passend, niet versleten schoeisel, geschikt voor de ondergrond waarop u loopt.

Een verkeerde of slechte loopschoen kan leiden tot diverse voetklachten en blessures:

- ✓ Blauwe teennagels
- ✓ Ingescheurde/loslatende teennagels
- ✓ Kloofvorming aan de hielen
- ✓ Overmatig transpireren
- ✓ Blaren
- ✓ Omzwikken enkel
- ✓ Pijn aan de voorvoet
- ✓ Overmatige eeltvorming en/of likdoorns

### Wat kunt u zelf doen?

- ✓ Was uw voeten meteen na het sporten, liefst zonder zeep
- ✓ Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen
- ✓ Douche na het sporten met badslippers aan om schimmelinfecties te voorkomen
- ✓ Smeer de voeten in met voetcrème, dit houdt de huid soepel
- ✓ Laat uw sportschoenen na gebruik 24 uur drogen en spray 1x per week de binnenkant van de schoenen met anti-schimmel spray
- ✓ Draag goed passende sportschoenen. Laat u goed adviseren in een sportspecialzaak
- ✓ Draag uw schoenen alleen tijdens het sporten
- ✓ Draag naadloze sokken die goed vocht absorberen
- ✓ Knip uw teennagels niet te kort en knip geen hoeken weg om ingroeien te voorkomen
- ✓ Bezoek regelmatig een erkend sportpedicure, geregistreerd bij SCAS.

### Waarom naar de sportpedicure?



Bij pijn aan uw voet, door bijvoorbeeld ingroeïende teennagels, overmatig eelt kloven of een likdoorn, zult u uw voet anders neerzetten om de pijn te ontwijken. Door verkeerde afwikkeling van de voet ontstaat er een verkeerde belasting en is de kans op blessures groter. De sportpedicure is opgeleid om zowel preventief als probleemoplossend te werken en beschikt over vele materialen om drukontlasting toe te passen.

### Advies

Als sportpedicure heb ik een professionele kijk op de gezondheid van uw voeten. Voorafgaand aan de behandeling inventariseer ik de aanwezigheid van eventuele klachten en de conditie van uw voeten. Daarna stel ik een behandelplan op, uw wensen daarin opgenomen. Bij specifieke medische aandoeningen zal ik u doorverwijzen naar een huisarts, sportarts of sportpodotherapeut/ sportfysiotherapeut. Neem naar de 1e behandeling uw sportschoenen mee.

*De wereld ligt aan uw voeten, verzorg ze goed!*