

Wintervoeten

Wintervoeten of -tenen ontstaan door te lange blootstelling aan een vochtige lucht en kou.

Een verstoring van de bloedsomloop in de huid of een slechte doorbloeding van de haarvaatjes van de huid kunnen oorzaken zijn.

Het gevolg daarvan is rode, gloeiende, vaak jeukende of branderige plekken op de aan kou blootgestelde plekken, in dit geval de voeten of tenen.

Een enkele keer kunnen blaren of wonden ontstaan in de aangedane gebieden. Meestal gaan de plekken vanzelf weer over binnen een week, maximaal 3 weken.

Wintervoeten komen vooral voor tijdens de natte herfst en winterperiode.

Meestal verdwijnen ze vanzelf weer wanneer het warmer wordt, maar met grote waarschijnlijkheid zal dit euvel de volgende herfst/winterperiode weer terugkomen.

Als de voeten of tenen door en door koud zijn mogen ze niet te snel opgewarmd worden. De voeten of tenen gaan bij direct contact van een warmtebron - bijv. door de voeten tegen de radiator of een warme kruik aan te leggen - juist tintelen en jeuken.

Laat koude voeten of -tenen altijd langzaam opwarmen.

Wintervoeten of -tenen zijn niet gemakkelijk te genezen, het is dan ook beter ze te voorkomen.

Draag geen te strakke en te krappe sokken of schoenen. Wat nooit goed voor je voeten is.

Zorg dat de voeten warm en droog blijven.

Synthetische producten – schoenen van kunstleer en sokken waar synthetische materialen in verwerkt zijn - stimuleren het zweten waardoor de huid teveel afkoelt.

Draag het liefst leren, ruime, goed isolerende schoenen met een dikke profielzool.

De voorkeur gaat uit naar het dragen van wollen sokken, omdat wollen sokken de bloedcirculatie stimuleren.

De klachten van wintervoeten kunnen verminderd worden door:

- regelmatig de voeten te laten masseren
- de voeten insmeren met een warmte crème . Een warmte crème stimuleert de doorbloeding
- wisselbaden* kunnen verlichting bieden bij wintervoeten

** wisselbad: neem afwisselend een voetenbad van drie tot vijf minuten in water van lichaamstemperatuur en tien seconden in water van circa achttien graden. Laat je eerst goed adviseren of deze methode geschikt voor je is.*

Twijfel je over dat je wintervoeten en/of handen hebt?

Jouw huisarts is de aangewezen discipline om dit te bevestigen en je hierover te adviseren.

Als gediplomeerd pedicure ben ik lid van de vakbranche "Provoet".



www.provoet.nl

Provoet ledennummer: 303962

Zijn er problemen die we niet samen kunnen oplossen? Dan kunnen jij en ik terecht bij de Geschillencommissie.



de geschillencommissie

www.geschillencommissie.nl

KvK nummer : 09192728

BTW nummer : NL001925614B52

ING bank : NL63 INGB 0006 6752 02

Openingstijden:

Maandag : 09.00 – 20.00

Dinsdag : 09.00 – 20.00

Woensdag : 09.00 – 20.00

Donderdag : 09.00 – 20.00

Vrijdag : 09.00 – 20.00

Zaterdag : 09.00 – 15.00

In 2025 is de salon gesloten van:

maandag 10.03 t/m zaterdag 15.03

maandag 28.04 t/m zaterdag 03.05

maandag 29.09 t/m zaterdag 04.10

woensdag 24.12 t/m donderdag 01.01.(26)

Je kan alleen terecht op afspraak.

***(prijs)wijzigingen en drukfouten
voorbehouden***

wintervoeten



Lorentzlaan 31
7002 HA Doetinchem

T. 06 – 34870614

voetentuin@gmail.com

www.voetentuin.nl