**Meest gestelde vragen**

**Waar moet ik op letten als ik mijn teennagels knip?**

U kunt uw nagels het beste knippen met daarvoor bestemde schaartjes of teenknippers. Zorg ervoor dat u ze niet te rond afknipt (zo recht mogelijk) om ingroeien van de nagels te voorkomen. Daarnaast moet de nagel iets langer zijn dan de punt van uw teen.

**Hoe voorkom ik ingegroeide teennagels?**

Ingroeiende teennagels is een pijnlijke aandoening – meestal aan de grote teennagel – die zo snel mogelijk moet worden verholpen.  
De grootste risicofactoren voor het ontstaan van ingroeiende teennagels zijn:

* Druk door slecht passende schoenen
* Het verkeerd (te kort) knippen van nagels
* Een weke nagelomgeving door veel baden of transpiratie
* Voorkom problemen bij het nagels knippen

Het goed knippen van uw teennagels is erg belangrijk en kan veel problemen voorkomen. Gebruik bij voorkeur een goede nagelknipper of nageltang, knip de nagels recht af en vooral ook niet te kort. De hoeken mag u zonodig iets afronden met een vijl. Knip uw nagels niet rond om het ingroeien van teennagels te voorkomen

**Waar moet ik op letten wanneer ik schoenen ga kopen?**

De beste tijd om schoenen te kopen is ’s middags. Uw voeten worden gedurende de dag wat dikker. Wanneer u ’s middags uw schoenen past en koopt weet u daardoor zeker dat u niet te kleine schoenen koopt. Wanneer u de schoenen past, pas dan beide schoenen. Uw voeten verschillen namelijk onderling in lengte, breedte en dikte.

**Hoe voorkom ik eeltranden aan de hiel?**

Wanneer u eeltranden aan de hiel hebt, komt dit meestal doordat u op te kleine schoenen, met een open hiel, loopt. Hierdoor 'hangt' de huid min of meer over de rand van de achterzijde van de schoen. Een echt zomerverschijnsel.  
De “aanwas” van eelt geeft vaak een brokkelige rand. Soms lijkt het een dikke eeltrand, maar bij behandeling blijkt het slechts een dunne eeltlaag te zijn.

Voorkom daarna deze eeltrand door het dragen van goede schoenen!

Het oplopen van een schimmelinfectie aan de teennagels is in veel gevallen te voorkomen, door het nemen van een aantal simpele maatregelen:

* Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep.
* Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.
* Draag sokken van absorberend, natuurlijk materiaal als wol of katoen.
* Vermijd zoveel mogelijk het dragen van synthetische kousen of panty’s.
* Trek elke dag schone sokken aan.
* Draag zoveel mogelijk open schoenen.
* Kies liefst voor schoenen van echt leer.
* Verwissel na het passen van nieuwe schoenen van sokken.
* Wissel regelmatig van schoenen, draag schoenen niet te lang achter elkaar.
* Desinfecteer schoenen en sokken met een schimmelwerend middel.
* Draag altijd slippers in openbare ruimtes als kleedkamers, douches of sauna’s.

Genezing kan alleen met medicatie

Schimmels gaan in het bloed zitten en zijn eigenlijk alleen met antischimmel-medicatie goed te genezen. Deze medicatie is echter erg belastend voor de nieren en lever. Bij mensen met bepaalde ziektes, aandoeningen of een verminderde weerstand, zal de huisarts deze medicatie liever niet voorschrijven. In dat geval is een uitwendige behandeling door een pedicure de beste oplossing.

Behandeling door de pedicure

De pedicure freest verdikte nagels grondig af en adviseert u over voetverzorging en het gebruik van schimmeldodende middelen. Voor een acceptabele vorm van herstel zijn wel meerdere bezoeken nodig. Het uiteindelijke resultaat van de behandeling valt of staat met het consequent volhouden ervan. Let wel: de uitwendige aanpak van schimmelnagels leidt zelden tot 100% genezing en het behandelingsproces vergt veel tijd en geduld.

Voordat u beslist tot welke behandeling van schimmelnagels u overgaat, is het dus raadzaam advies in te winnen bij uw huisarts en de verschillende voor- en nadelen van beide methodes goed tegen elkaar af te wegen.

**Wat kan ik doen tegen een onaangename geur van mijn voeten?**

Voeten die onaangenaam ruiken ofwel ‘zweetvoeten’ 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 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