

Reuma

Voetzorg

Mensen met reuma hebben vaak last van hun voeten. Ook als je medicijnen goed werken kun je klachten aan je voeten hebben. Extra aandacht voor je voeten is dus geen overbodige luxe. Vraag aan je arts of je reumaverpleegkundige om in elk geval ieder jaar je voeten te onderzoeken en je klachten te bespreken. Ook kan je arts je naar andere behandelaars verwijzen om je klachten te verminderen. Probeer zelf, met een aantal handige tips, zo goed mogelijk voor je voeten zorgen.

Voetproblemen door reuma

Veel mensen met reuma hebben pijn of stijfheid in hun voeten. Problemen aan je voeten ontstaan daarnaast ook door opgezwollen gewrichten, vergroeiingen of standsveranderingen van je voet. Je kunt daarnaast last krijgen van een veranderde drukverdeling onder je voeten of een kwetsbare huid en nagels. Door dit soort klachten vind je minder eenvoudig goed passende en lekker zittende schoenen of heb je moeite om te staan of te lopen. Als je schoenen niet goed passen bestaat de kans dat je door de wrijving of beknelling last krijgt van blaren, wondjes of zelfs infecties.

Wat kan je arts voor je betekenen?

Bespreek met je arts dat hij minstens een keer per jaar je voeten controleert en onderzoekt. Geef je voetproblemen altijd aan. Je arts kan je dan zo nodig naar een andere behandelaar verwijzen, zoals een podotherapeut, een medisch pedicure, een orthopedisch schoenmaker of een orthopedisch chirurg. Als je onder behandeling van een revalidatie-arts bent, is er vaak een schoenensprekuraar of een orthopedisch schoenmaker bij betrokken is. Hier is wel een verwijzing van de revalidatiearts voor nodig.

Wat doen de verschillende behandelaars bij voetklachten?

De medisch pedicure:

Door een verkeerde drukverdeling onder je voeten of door niet goed zittende schoenen heb je meer kans op eeltvorming, likdoorns of nagelafwijkingen. Een pedicure kan deze klachten behandelen.

Waar nodig adviseert de pedicure je over voetverzorgingsproducten. Soms vragen je voeten iets meer door de gevolgen van de reuma. Of het lukt je door de reuma niet goed om je voeten zelf te verzorgen. Een pedicure met de aantekening 'voetverzorging bij reumapatiënten' is gespecialiseerd in het behandelen van voeten van mensen met reuma.

De podotherapeut:

Een podotherapeut behandelt of voorkomt voetklachten door je bijvoorbeeld advies te geven over de voor jou meest geschikte schoenen. Daarnaast maakt de podotherapeut onder andere therapeutische inlegzolen om je klachten tegen te gaan. Deze zolen verminderen bijvoorbeeld bepaalde drukpunten aan je voeten.

De orthopedische schoenmaker:

Heb je onvoldoende aan de behandeling van de podotherapeut en kun je geen goed passende confectieschoenen vinden dan is een aangepaste schoen van een orthopedisch schoenmaker een mogelijkheid. Als je bij een revalidatiearts onder behandeling bent is het vaak mogelijk om een orthopedisch schoenmaker te raadplegen via een zogenaamd 'schoenenspreekuur'. Een orthopedisch schoenmaker maakt schoenen precies op maat voor jouw voeten. En je hebt vaak de keuze in het type schoen en welke kleur je wilt. Je kunt ook bij hem terecht voor aanpassingen aan je schoenen. Het doel is dat je met zo min mogelijk pijn kunt lopen en staan.

De orthopedisch chirurg:

Een operatie aan je voeten door een orthopedisch chirurg komt meestal later aan bod in de behandeling van voetklachten. Operaties zijn ingrijpend en het kost vaak veel tijd om te herstellen en te revalideren, dus kijk je eerst met je arts of de problemen op een andere manier te verhelpen zijn.

[Lees meer informatie over operaties](#)

[Lees meer over de verschillende behandelaars](#)

Wat kun je zelf doen?

Bekijk regelmatig je voeten om te zien of je geen wondjes of vergroeiingen hebt. Bespreek het met je arts of behandelaar als je merkt dat er iets met je voeten aan de hand is of is veranderd. Verzorg je voeten goed, knip de nagels bijtijds en als dit niet goed lukt, ga dan naar een pedicure. Zorg voor goede, ventilerende sokken en passende schoenen. Of vraag een verwijzing naar een podotherapeut. Deze geeft advies over geschikte schoenen en schoenen waar therapeutische zolen in passen. En waar je die schoenen kunt kopen.

[Lees meer informatie over hoe jij je voeten goed verzorgt](#)