

GEZONDE VOETEN

Wat te doen aan kloofjes?



Kloofjes kunnen ontstaan aan de hielen en tussen de tenen. Het zijn scheurtjes in de huid die soms wel centimeters lang kunnen worden en op die manier veel ongemak veroorzaken. De kloofjes worden veroorzaakt door een te droge huid of juist doordat de huid verweekt raakt.

U kunt het een en ander zelf doen aan kloven, maar de randen van kloven bijvoorbeeld, zult u zelf niet goed weg kunnen halen. Dit is wel heel belangrijk voor het genezingsproces van de kloven. Deze kunt u dus het beste vakkundig laten verwijderen. Het kan daarom zeker geen kwaad om eens een bezoek te brengen aan een pedicure of podotherapeut voor een goed advies of behandeling. Veel kloven bevinden zich op de hielen. Een verminderde talgafscheiding en beperkte transpiratievorming veroorzaken uitdroging en eeltvorming. De elasticiteit van de huid neemt dan af, wat vaak leidt tot scheurtjes. Vreemd genoeg kan uitdroging juist worden veroorzaakt door te lang douchen of baden in heet water. Was uw voeten dus niet langer dan 5 tot 10 minuten in lauw water met bij voorkeur ongeparfumeerde zogeheten ph-neutrale zeep. Dep uw voeten droog met een zachte handdoek en gebruik daarna de juiste crème.

Er zijn middelen op de markt om eelt te verwijderen. Met name mensen met diabetes raden wij sterk af om bijvoorbeeld zelf eelt te verwijderen. Door 1 keer per 6 weken uw voeten te laten verzorgen door een pedicure, voorkomt u kloofvorming en andere problemen. Kloofjes tussen en onder de tenen ontstaan juist door een te weke huid op plaatsen waar u moeilijk bij komt. U kunt voor het afdrogen tussen de tenen bijvoorbeeld ook een theedoek gebruiken, die is erg zacht en neemt veel vocht op. Ook het aanbrengen van talkpoeder kan een positief effect hebben. Met name de kloofjes tussen en onder de tenen hebben mogelijk een andere oorzaak, bijvoorbeeld klauwstand van de tenen of een schimmelinfectie. Vooral dan is het belangrijk om de juiste behandeling te krijgen van een pedicure, podotherapeut of arts.



Klovenzalf

Verzorgingszalf voor sterk vereelde, gesprongen, droge en ruwe huid. Bij regelmatig gebruik krijgt de huid zijn natuurlijke elasticiteit en weerstand terug.

Verkrijgbaar bij alle vestigingen van Hanssen Footcare

VOOR U GESELECTEERD

Schoenen op maat uit ons modellenboek



- Deze modellen kunnen op maat gemaakt worden voor zowel heren als dames. Andere kleurencombinaties zijn mogelijk.
- Deze modellen zijn niet voor alle voeten geschikt. Informeer bij uw Hanssen Footcare voetspecialist naar uw specifieke mogelijkheden.
- Een uitgebreide collectie van onze maatschoenen vindt u op onze website: www.footcare.nl. Kijk op: 'Stel uw schoen samen'

EEN GREEP UIT ONS ASSORTIMENT



NEOS overschoen

Een 100% waterdichte overschoen bestemd voor iedereen die vocht, water, sneeuw, ijs en kou wil trotseren en schoeisel en broek schoon wil houden tijdens buitenactiviteiten. De overschoen wordt eenvoudig over de normale schoen aangetrokken en vastgemaakt met een speciale sluiting. De overschoen gaat snel aan en uit, is lichtgewicht, wasbaar, warm, winddicht en slijtvast.

Vetersluitingen

Voor mensen met een verminderde of slechter wordende handfunctie zijn er speciale vetersluitingen. Deze zorgen ervoor dat u met meer gemak uw schoenen aan- en uit kunt trekken. Onze voetspecialisten

adviseren u graag over de vetersluiting die het beste bij u en uw schoenen past. Hanssen Footcare biedt een ruim assortiment in ringhaken, berghaken, lussen, gespen, ritsen, klittenband, drukknoppen, skisluitingen, elastieken veters en uiteraard de klassieke veters.



Gratis sokken

Bij aflevering van elk paar (semi)orthopedische schoenen ontvangt u van Hanssen Footcare een paar gratis sokken. De sokken zijn ook los te koop voor € 4,20 per paar. Ze zijn zacht, zeer comfortabel, nemen zeer goed vocht op, u glijdt er niet op uit en ze zijn zo goed als naadloos. U kunt kiezen uit de kleuren beige, bruin en zwart.

Podotherapie

Vanaf nu is podotherapie vrij toegankelijk. Dat betekent dat u geen verwijsbrief van de huisarts meer nodig heeft voor een afspraak met een podotherapeut.



Antiglij-ijzer van Spiky

Voor de komende kou en ijsperiode zijn antiglij-ijzers te verkrijgen bij Hanssen Footcare. Daarmee kunt u zelfs onder de zwaarste omstandigheden zonder gevaar voor glijden en vallen de straat op. Te koop bij uw vestiging in meerdere maten en uitvoeringen.

DIT IS EEN UITGAVE VAN
HANSSEN FOOTCARE

VESTIGINGEN

Amersfoort	(033)	456 02 62
Arnhem	(026)	389 23 33
Ede	(0318)	65 11 66
Haarlem	(023)	531 92 75
Heerlen	(045)	531 16 81
Hoensbroek	(045)	523 93 73
Leiden	(071)	576 55 78

www.footcare.nl

REDACTIE LÉON HAHN REDACTIEADRES
SI-TEKST, SWAMMERDAMSTRAAT 51 1091
RR AMSTERDAM PRODUCTIE SI-TEKST
VORMGEVING STUDIO RENÉ BAKKER DE
VOLGENDE NIEUWSBRIEF VAN HANSSEN
FOOTCARE VERSCHIJNT IN MEI 2012
OVERNAME VAN ARTIKELN ALLEEN NA
SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE
REDACTIE

KENT U IEMAND MET VOETKLACHTEN? HELP HEM OF HAAR MET DEZE NIEUWSBRIEF!



nvos orthobanda
orgaan van de Nederlandse
Vereniging van Orthopedische
Vereniging





Wereldschoenen

Bastschoenen



Opank van berkenbast
Techniek: gevlochten
Herkomst: Finland
Datering: 1830-1920
NLSM inv.nr.: 02175

© NEDERLANDS LEDER EN SCHOENEN MUSEUM

Berk wordt al sinds mensenheugenis gebruikt om leer mee te looien. Het is echter ook mogelijk om de bast van de berkenboom zelf tot schoen te verwerken. Schoenen van berkenbast werden al in de steentijd vervaardigd en gedragen, maar tot op de dag van vandaag wordt dergelijk schoeisel aangetroffen in gebieden als Rusland en Polen. In Scandinavië behoorden berkenbast schoenen aan het eind van de 19de eeuw tot de dagelijkse dracht van vrouwen. Het maken van de schoenen was een waar stukje huisvlucht. Bij dagelijks gebruik ging een paar bastschoenen ongeveer een week mee. Er werd dus heel wat afgevlucht! Bastschoenen werden ook als overschoen gebruikt. Bijvoorbeeld voor de wandeling naar de kerk. Zo kon men ten minste met schone schoenen het godshuis betreden in plaats van met moddervoeten.

DEZE BIJDRAGE WERD GESCHREVEN DOOR INGE SPECHT, CONSERVATOR
NEDERLANDS LEDER EN SCHOENEN MUSEUM TE WAALWIJK.

UIT DE WERKPLAATS

We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: je voeten zijn een heel belangrijk lichaamsdeel. Tijdens een derde van ons leven rust alle gewicht op je voeten. De kleinste verstoring in het evenwicht kan al verstrekkende gevolgen hebben. Zo hebben hardlopers verschillende schoenen voor verschillende soorten ondergrond. Op asfalt draag je een andere schoen dan in het zand of op gras. De zool absorbeert de schok van de neerkomende voet en functioneert op die manier als een buffer.

Er zijn mensen die van een harde zool, soms in combinatie met een lichte afwijking in de stand van de voet, hoofdpijn krijgen. Met een steunzool van het juiste materiaal kunnen we daar wat aan doen. Hier een millimetertje erbij, daar een fractie er vanaf. Soms een wat harder, soms een iets zachter materiaal. Zo bouwen we aan de 'ideale' steunzool. We hebben geen wondermiddel tegen migraine, maar je staat er versted van wat een steunzool voor je kan betekenen.

Hoofdpijn in je voeten



© ARIWASABI | DREAMSTIME

Dustin gaat schaatsen

Dustin Oudhuis is twintig jaar oud en woont in Alkmaar. Door een fors beenlengteverschil, waarmee hij geboren is, werd hij lange tijd gehinderd bij het sporten.



© ROB NELISSE



“Mijn linkerbeen is drie á vier centimeter langer dan mijn rechterbeen,” vertelt Dustin. “En mijn rechervoet is kleiner, maat 38/39. Links heb ik maat 40/41. Hardlopen is vanwege het beenlengteverschil moeilijk voor mij. Ik hou van voetbal, dat heb ik vroeger ook een tijdje gedaan. Maar door de verschillende beenlengtes heb ik ook meer uithoudingsvermogen nodig bij het lopen. Dat heeft mij belemmerd om op een groot veld te spelen.” Uiteindelijk moest Dustin op elfjarige leeftijd stoppen met voetballen. In de afgelopen jaren had hij al vaker geprobeerd om te gaan schaatsen maar ook daarbij werd hij gehinderd door het beenlengteverschil.

Dustin droeg al vanaf jonge leeftijd aangepaste schoenen. De eerste jaren via de normale schoenwinkel, later via schoentechnicus Christ van den Eijnde bij Hanssen Footcare in Alkmaar. Dustin: “Christ heeft de binnenzool van mijn rechterschoen opgehoogd met een inlegzooltje van 4 tot 5 cm. dik. Die oplossing had hij jaren terug ook bij mijn voetbalschoenen gebruikt. Dat bracht mijn moeder op het idee om dat ook bij de schaatsen te doen. Sinds ik dat zooltje er in heb gaat het veel

beter. Ik sta nu beter op mijn schaatsen. Dustin laat zijn zwarte, puntgave Viking-schaatsen zien, maat 41. “Christ heeft het zooltje uit mijn schoenen genomen en dat laten namaken. Beide schaatsen zijn precies hetzelfde, alleen is de rechterschaats van binnen opgevuld. En mijn rechervoet klemt niet tegen de wreef van de schaats.”

Conditie op peil

De tweedejaars student HBO Bedrijfseconomie is een heuse sportliefhebber. Wanneer hij in de zomer niet kan schaatsen, maakt hij lange fietstochten op zijn mountainbike om zijn conditie op peil te houden. Hij bezoekt elke thuiswedstrijd van AZ en kijkt ook veel sport op tv. In de winter gaat hij elke woensdag en zondag schaatsen op ijsbaan De Meent. Hij verlangt naar het nieuwe schaatsseizoen. “In oktober beginnen de schaatslessen weer. Ze heten In Balans. Ik kan dan baantjes gaan rijden. Mijn grote wens is om op de Weissensee in Oostenrijk een paar rondjes te schaatsen, honderdvijftig kilometer of zo iets. Daar komen de echte marathonschaatsers ook.”