

Voetzorg bij HSP

RIA VAN ELDEREN



Inhoud

- ▶ Beroepen in de voetzorg
- ▶ Medisch pedicure
- ▶ Verzekering
- ▶ Zelfzorg



Beroepen in de voetzorg

- ▶ Waar kan je o.a. terecht met voetklachten buiten de specialist?
- ▶ Podotherapeut en podoloog
- ▶ Orthopedisch schoenmaker
- ▶ Orthopedisch instrumentmaker
- ▶ Medisch pedicure



Podotherapeut

- ▶ Onderzoekt voeten en looppatronen
- ▶ Maakt correctiezolen en kleine hulpstukken voor in confectieschoenen
- ▶ Screent voeten op risicofactoren

- ▶ Podoloog doet voor groot deel hetzelfde, maar mag niet screenen voor verzekering.

- ▶ Wordt soms vergoed door verzekeringen, vaak in het aanvullende pakket. Ketenzorg risicovoet (vooral diabetes en parkinson) zit wel in de basisverzekering, meestal niet voor HSP).



Orthopedisch schoenmaker

- ▶ Maakt in opdracht van een specialist op maat gemaakte schoenen om het lopen te verbeteren, vergroeiingen te voorkomen en als gewone confectieschoenen niet meer passen.
- ▶ Maakt ook steunzolen en soms evo's
- ▶ Alleen op verwijzing specialist
- ▶ Verzekering vergoedt



Orthopedisch instrumentenmaker

- ▶ Maakt in opdracht van een specialist op maat gemaakte hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld prothesen of EVO's (voet- enkel-orthese)
- ▶ Alleen op verwijzing specialist
- ▶ Verzekering vergoedt



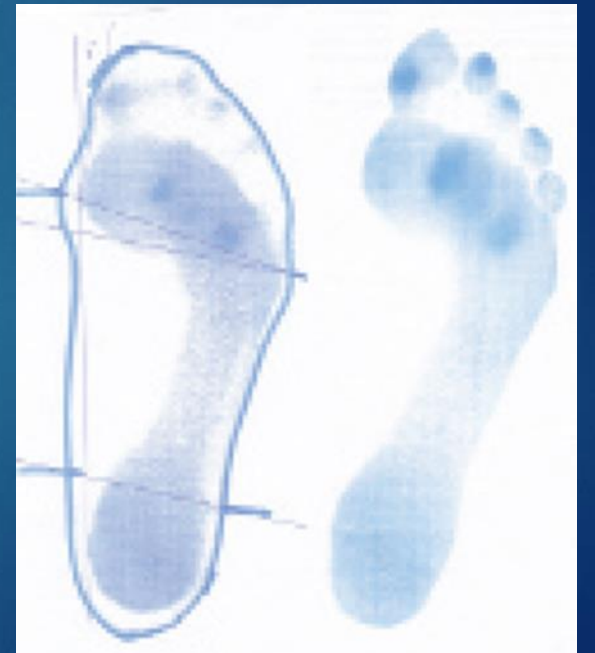
Medisch pedicure

- ▶ Vrij toegankelijk
- ▶ Behandeld voetklachten zoals:
- ▶ Ingroeiende nagels
- ▶ Eelt en likdoorns
- ▶ Maakt kleine hulpmiddelen, zoals nagelbeugels en ortheses



Medisch pedicure

- ▶ Opgeleid om eerste screening te doen
- ▶ Is bijvoorbeeld het gevoel in de voeten nog goed?
- ▶ Zijn er drukplekken?



Medisch pedicure bij HSP?

- ▶ Bij HSP verandert het looppatroon, waardoor eelt en likdoorns kunnen ontstaan. Bijvoorbeeld door holvoeten en klauwtenen.
- ▶ Door meer op de tenen lopen of door struikelen is er een grotere kans op schade aan de nagels, zoals inscheuren, blauwe nagels, ingroeien.
- ▶ Huidschimmel (zwemmerseczeem) en schimmelnagels komen veel voor.
- ▶ Gevoel in de voeten kan veranderen.
- ▶ Zelf verzorgen van de voeten is soms lastig.



Medisch pedicure

- ▶ Waarom belangrijk?
- ▶ Huid en nagels in goede conditie houden
- ▶ Klachten aan voeten verhelpen of voorkomen
- ▶ Adviseren voetverzorging en schoenen
- ▶ Veranderingen op tijd constateren
- ▶ Kan op tijd doorverwijzen naar andere discipline



Medisch pedicure



- ▶ Wanneer vergoeding? Kijk ook op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/pedicure
- ▶ Verzekeraars vergoeden **soms** bij meerdere aandoeningen die de kans op een ulcus (slecht genezende open wond) vergroten. Veel beperken zich nog tot diabetes en reuma.
- ▶ Bij sensibele neuropathie (verminderd gevoel in voeten)
- ▶ Verminderde doorbloeding (vaatlijden)
- ▶ Verminderde beweeglijkheid in gewrichten

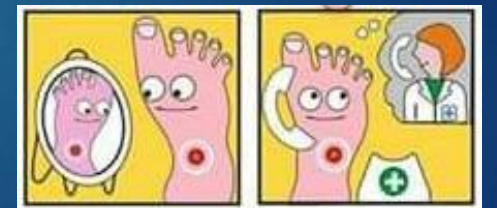
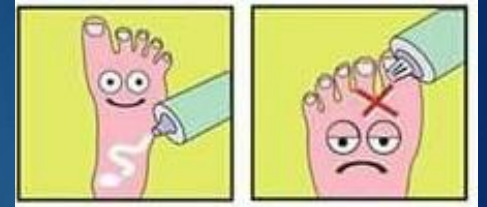
- ▶ De huisarts of de podotherapeut bepalen of U risicovoeten heeft
- ▶ Alleen vergoeding voor het deel behandeling dat medisch noodzakelijk is
- ▶ Let op: elke verzekeraar heeft andere voorwaarden!

Zelfzorg

- ▶ Wat kan U zelf doen om Uw voeten in een zo goed mogelijke conditie te houden?
- ▶ Deze tips zijn ook te vinden op www.provoet.nl/zelfzorg
- ▶ We kijken naar:
 - ▶ Verzorging
 - ▶ Schoenen
 - ▶ Sokken

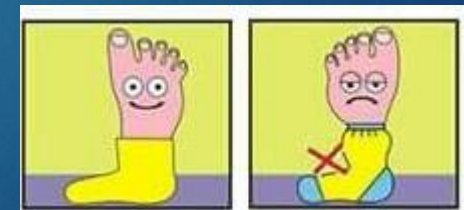
Zelfzorg

- ▶ Was de voeten met lauw water (geen zeep) en droog goed af
- ▶ Smeer de voeten in met een voetcrème (niet tussen de tenen)
- ▶ Knip nagels recht af.
- ▶ Als dat niet goed meer lukt, laat de medisch pedicure het doen
- ▶ Inspecteer regelmatig Uw voeten. Eventueel met gebruik van een handspiegel. Kijk ook tussen de tenen!
- ▶ Bij veranderingen, wondjes etc: maak afspraak met de medisch pedicure



Zelfzorg schoenen en sokken

- ▶ Loop zo min mogelijk op blote voeten
 - ▶ Draag goed passende schoenen
 - ▶ Schoen moet direct comfortabel zitten (niet “uitlopen”)
 - ▶ Draag schoenen met een sluiting (geen instappers)
 - ▶ Draag schoenen met lage en brede hakken
 - ▶ Pantoffels zijn geen schoenen!
-
- ▶ Draag goed passende sokken: geen strakke boord, maar ook geen afzakkers
 - ▶ Draag bij vervelende naden de sokken links
 - ▶ Sokken niet stoppen



Oefenen

Een fysiotherapeut kan U oefeningen meegeven specifiek voor Uw klachten.

▶ Een paar simpele oefeningen voor thuis, zittend:

▶ Rol met de voet over een tennisbal

▶ Maak “grijpbeweging” met de tenen

▶ Til daarna de tenen op.

▶ Wiebelen met de tenen



Oefenen

- ▶ Voeten tegen elkaar en met de hielen tegen elkaar de voorvoet naar buiten bewegen en terug
- ▶ Op de tenen staan en weer zakken (kan ook zittend)
- ▶ Rondjes draaien met de voeten



Tot slot

- ▶ Overleg bij klachten altijd met Uw specialist.
- ▶ Neem eerst contact op met Uw verzekeraar voor vergoedingen.
Dat voorkomt teleurstelling achteraf.
- ▶ Denk aan het eigen risico!

Vragen

