## Baden

Een momentje voor jezelf? Verwen en reinig je vermoeide voeten met een voetenbadje. Kies voor verkwikkend mint, rustgevende lavendel of helend en ontspannend magnesium zout (verkrijgbaar bij drogisterij). Vooral vermoeide voeten maak je blij met de laatste variant. Het zout is rijk aan magnesium dat krampen en spierpijn verlicht. Daarnaast zorgt het voor een betere vochtopname van je huid. Relaxen, drogen en smeren maar.

## HET IS BELANGRIJK OM GOED TE BLIJVEN SMEREN

## PEDICURE

Verzorg je voeten regelmatig met een thuispedicure. Knip je nagels bij voorkeur na een voetenbadje of douche, want dan zijn je nagels zachter en breken ze niet af. Knip je teennagels altijd recht af om de hoekjes van de nagel vrij te laten liggen van de huid, om eventuele ingroei te voorkomen. Voorkom infecties en laat je nagelriemen intact, deze sluiten de overgang van de huid naar de nagel af voor bacteriën. Vervolgens vijl je je nagels glad en maak je ze schoon. En dan, last but not least: lakken maar. Breng eerst een basecoat aan, kies dan je favoriete kleur en maak het af met een topcoat. Even laten drogen en je voeten zijn zomerklaar!




### FINISHING TOUCH

- Essie ridge filling 'all-in-one' top & basecoat, €12,99
- Nagellak, PJP Care Nail Polish € 19,95
- Olie voor zachte nagelriemen, Orly Breathable Cuticle Oil € 22,15
- Nagellak, And Other Stories € 9
- Nagellak, Happy Camper Orly € 14,40
- Essie nagellak € 9,99
- Eeltrasp en voetvijl, Hema € 2,10 en € 1,60

## GEZONDE VOETEN

Voetexpert Mirjam Tuinhout is trainer en adviseur voor professionals in de voet- en loopzorg, zoals podotherapeuten, fysiotherapeuten en pedicures. Haar motto voor een goede gezondheid? Een leven lang lopen. En dan wel op de juiste schoenen.

**TIP 1** Een schoen die te klein is, zorgt voor blaren, likdoorns, eelt en pijn. Om pijnvrij te lopen kies je dus vooral een schoen die óm je voet heen past. Een passende schoen heeft de juiste lengte en breedte. Hoe je dat controleert? Zet je voet op papier, ga staan en trek met een pen een lijn om je voet heen. Zet je schoen hierop en check of je voetomtrek zichtbaar is. Is hij zichtbaar? Dan is de schoen te klein.

**TIP 2** Zorg dat je schoenen altijd 1 tot 1,5 centimeter langer zijn dan je voet. Voeten worden langer tijdens het lopen. Hoe dit komt? Doordat je voeten tijdens het lopen platter worden en door je lichaamsgewicht.

**TIP 3** Een goede schoen is dus altijd iets langer en breder dan je eigen voet. Een sluiting in de vorm van veters of gespen kunnen ervoor te zorgen dat je schoen beter om je voet 'sluit' tijdens het lopen.

**TIP 4** Last van eelt, likdoorns en pijn ónder de voet? Dan is het heel belangrijk om de druk te verminderen. Dat kan door op de volgende punten te letten:

- Controleer de schoenzool op materiaal: zachtere materialen zoals rubber geven minder druk dan leren schoenzolen;
- Voel de dikte van de schoenzool: hoe dikker de (rubberen) zool, hoe meer de druk verdeeld worden. Dus: een dikke, rubberen loopzool is comfortabeler dan een harde, dunne loopzool;
- Buig de schoen door de neus en de hak naar elkaar toe te buigen. Dit moet enige weerstand geven. Als de schoenzool buigt, moet hij dat doen ter hoogte van de bal van de voet.

Meer tips lezen over minder voetpijn? Volg Mirjams blog op: www.feetforward.nl/blog