

Tips

- Loop nooit op blote voeten.
- Voel altijd voordat u uw schoenen aantrekt of er geen steentjes in uw schoen zitten.
- Kijk elke dag of er geen rode plekjes, blaartjes of wondjes op uw voet aanwezig zijn. Is dit wel het geval, neem dan contact op met huisarts of vaste podoloog.
- Droog uw voeten zorgvuldig af.
- Neem liever geen voetbad. Indien u geen wondjes heeft kan een voetbad af en toe. Max. 5 minuten!
- Smeer voeten dagelijks in met een zachte crème. Smeer geen crème tussen de tenen.
- Trek dagelijks schone, soepele sokken aan. Zorg ervoor dat de naden van de kousen niet voor drukplekjes zorgen (eventueel binnenste buiten dragen).
- Zorg ervoor dat uw schoenen goed passen.
- Een goede schoen voldoet aan volgende kenmerken:



Wat controleert de podoloog?

Inspectie: hij controleert uw huid op temperatuur, druk- en eeltplekken en beoordeelt de stand van uw voeten. Hij geeft advies en behandelt indien nodig.

Gevoel: met een stemvork en monofilament onderzoekt hij het gevoel in uw voeten. Zo wordt bepaald of het gevoel is verminderd.

Doorbloeding: uw bloedvaten worden gecontroleerd op een goede doorbloeding.

Mobiliteit gewrichten: de beweeglijkheid van uw voeten wordt getest.

Podologie binnen het zorgtraject

De bachelor/master in de podologie beschikt over een erkenningsnummer van het RIZIV.

Diabetespatiënten met een zorgtraject (of diabetespas) kunnen met verwijzing van huisarts tot 2 maal/jaar terugbetaling krijgen voor podologisch consult (vanaf risicogroep 1). Deze sessies worden terugbetaald door het ziekenfonds. De patiënt betaalt enkel het remgeld.

Tarief en terugbetaling:

Tarief: € 28,85 (per 45 minuten). Terugbetaling zonder voorkeurregeling bedraagt € 21,64. Terugbetaling met voorkeurregeling bedraagt € 25,97.

Podologie buiten het zorgtraject

Ook **niet-diabetespatiënten** kunnen bij een podoloog terecht, voor:

- podologische zooltherapie (oa. bij platvoeten)
- instrumentele behandeling (oa. bij pijnlijke eelt)
- orthoplastie (siliconen hulpmiddel)
- orthonyxie (beugel)
- onychoplastie
- wondzorg
- advies/educatie
- screening
- ...

Bij **volgende aandoeningen** kan een podoloog geconsulteerd worden:

- platvoeten, holvoeten, klompvoeten, hielpijn, kniepijn, heuppijn, rugpijn, ...
- afwijkingen zoals hamer- of klauwtenen, hallux valgus
- peesontstekingen en overbelastingen
- pijnlijke eelt of likdoorn
- ingegroeide nagels
- voetwonden
- ...

Meer informatie

Deze folder is een initiatief van het **LMN Maas en Kempen** (www.lmnmaasenkempen.be) en volgende podologen: **Wendy Colson** (Dilsen-Stokkem, tel. 089 240064), **An Maes** (Neeroeteren, tel. 089 753915), **Mireille Vanlitzenburg** (Overpelt, tel. 011 803571).



PODOLOGIE

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 1 op 4 diabetespatiënten vroeg of laat te maken krijgt met een voetprobleem.

Complicaties

Door uw diabetes heeft u kans op:

Neuropathie: een beschadiging van de zenuwen. U voelt hierdoor bijvoorbeeld steentjes in uw schoen niet meer. Zo kunnen ongemerkt wondjes ontstaan.

Standsafwijkingen: Als uw zenuwen uitvallen, gaan uw voetspieren slecht werken. Dit kan leiden tot standsveranderingen in de voet. Dit veroorzaakt drukplekken die kunnen leiden tot eelt, blaren en wonden.

Verminderde doorbloeding en dus ook een verminderde toevoer van voedingsstoffen naar uw voet. De huid gaat hierdoor sneller kapot, wondjes genezen langzaam of niet.

Limited joint mobility: de mobiliteit van uw voetgewrichten is beperkt. Hierdoor ontstaan beschadigingen van de zenuwen. De stand van de voet verandert, uw gewrichten worden minder beweeglijk. Drukklachten ontstaan sneller.

Infectie: schimmelinfecties van de huid en nagels.