

Nazorg-checklist voor gezonde & verzorgde voeten

Met deze checklist help ik u om uw voeten na de behandeling goed te verzorgen.
Zo blijven uw voeten langer comfortabel, gezond en mooi.

Direct na de behandeling

- 1 Vermijd heet douchen, sauna of voetenbaden binnen 24 uur
- 2 Draag bij voorkeur ruime, ademende schoenen
- 3 Raak behandelde plekken zo min mogelijk aan
- 4 Geef uw voeten even de rust na de behandeling

Dagelijkse voetverzorging

- 1 Smeer uw voeten dagelijks in (bij voorkeur 's avonds)
- 2 Vergeet hielen en bal van de voet niet
- 3 Knip nagels recht en niet te kort
- 4 Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen
- 5 Controleer uw voeten regelmatig op wondjes, kloofjes of verkleuringen

Wat liever niet doen

- 1 Zelf snijden aan eelt of likdoorns
- 2 Vijlen met scherpe of agressieve hulpmiddelen
- 3 Gebruik van zuren of sterke middelen zonder advies
- 4 Lopen op blote voeten, vooral in openbare ruimtes

Wanneer contact opnemen?

- 1 Bij aanhoudende pijn, roodheid of zwelling
- 2 Bij tekenen van infectie (pus, warmte, koorts)
- 3 Bij wondjes die niet genezen

Regelmatige verzorging voorkomt klachten. Plan elke 6-8 weken een controlebehandeling.
Het maken van een afspraak kan via: www.pedicuresandhia.nl/afspraak-maken