

Ouderen

Onze voeten veranderen naarmate we ouder worden. Zo kan de natuurlijke vetlaag onder de voet dunner worden, waardoor het gevoel kan ontstaan 'op botjes' te lopen.

Vermoeidheidsklachten en overbelasting van de voeten worden vaak gehoord. Ook kunnen de voeten breder en groter worden. In veel gevallen kan aan de klachten iets gedaan worden.



Een slechte conditie van de voeten of pijnklachten aan de voeten zijn niet alleen vervelend, maar ook direct in verband te brengen met een hoger valrisico. Onderzoek laat zien dat goede voetzorg en voetconditie het aantal valincidenten met zo'n 35% kan laten afnemen.

Oorzaken

Struikelen en vallen zijn veel voorkomende klachten. De spiercoördinatie vermindert en de banden in de voet worden minder sterk. De doorbloeding van pezen en spieren neemt af waardoor er eerder overbelastingsklachten zullen ontstaan. Uw voeten zakken naar binnen en uw spieren moeten meer werk verrichten om de voeten en uw lichaam in balans te houden. Deze stabiliteitsproblemen kunnen vaak eenvoudig verbeterd of zelfs verholpen worden door bijvoorbeeld een goed schoenadvies en/of podotherapeutische zolen.



Behandeling

Door middel van lichamelijk onderzoek en diverse metingen worden de belangrijkste oorzaken van uw instabiliteit of klachten in kaart gebracht waarna een persoonlijk behandelplan wordt opgesteld.

Uw podotherapeut kan een schoenadvies geven, adviezen voor voetverzorging of het aanmeten van hulpmiddelen. Hierbij kan worden gedacht aan teenstukjes of podotherapeutische zolen. Indien nodig verwijzen wij u door naar fysiotherapie, orthopedisch schoenmaker of andere zorgverleners om een optimaal resultaat te behalen.

