3 voetentips

GRATIS voetentips voor gezonde voeten!

Medische Voetzorg
Den Bosch

1

Voetenbad!

Laat je voeten 15 minuten weken in lauwwarm water.

Hier kun je een speciale lotion aan toevoegen, om je voeten extra verzorging te geven. Het voetenbad zorgt ervoor dat je gemakkelijk eventuele eeltplekken kunt verwijderen. Daarnaast is het natuurlijk ook nog lekker ontspannend!

2

Scrubben en smeren

Geef je voeten een heerlijke scrub. Deze helpt om de eelt te verwijderen.

Heb je veel eelt? Gebruik dan een voetvijl om de rest van het gebied te behandelen. Na het verwijderen van eelt is het belangrijk om je voeten te verzorgen met een hydraterende crème. Deze zorgt ervoor dat je voeten heerlijk zacht blijven, én gaat de vorming van nieuw eelt tegen.

3

Vergeet je nagels niet

Bij een goede voetverzorging hoort natuurlijk ook het verzorgen van je nagels. Het is belangrijk om de lengte van je nagels goed bij te houden.

Om te voorkomen dat je nagels splijten of ingroeien, kun je hiervoor het beste een nagelschaartje gebruiken, en je nagels aan de bovenkant recht afknippen. De randjes kun je gladvijlen met een nagelvijl van kristal.
Houd hierbij de natuurlijke vorm van je teen aan. Essentieel is ook het aanbrengen van nagelriemolie op je nagels en nagelriemen. Zo ontstaan er geen droge en ruwe plekjes. Ideaal!