Voeten bij reuma

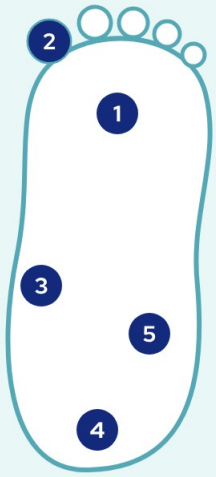
Klachten, verzorging en wie je helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met reuma die klachten aan hun voeten hebben, of die hun voeten goed willen verzorgen. Je leest waar de klachten vandaan komen, wat je zelf doet en wie je helpt.

De voet bij reuma

Ontsteking behandelt de reumatoloog. Druk en belasting pak je aan met de pedicure en de podotherapeut.



1. **Voorvoet**
   drukplekken, eelt en likdoorns; ze komen terug zolang de druk blijft
2. **Tenen**
   hamertenen en klauwtenen, druk op de toppen en de knokkels
3. **Middenvoet**
   een voet die naar binnen zakt; zolen via de podotherapeut
4. **Hiel en achillespees**
   reumaknobbels; bij artritis psoriatica pijn bij de eerste stappen
5. **Huid en nagels**
   wondjes genezen trager, dikke of loslatende nagels

Waarom de voeten

Ongeveer negen op de tien mensen met reumatoïde artritis krijgen in de loop van de ziekte klachten aan de voeten: pijn, zwelling en stijfheid. Later kunnen de gewrichten beschadigd raken en gaan de tenen scheef staan. Je loopt dan anders en er ontstaan drukplekken onder de voorvoet.

Bijna elke klacht heeft twee kanten: de ontsteking en de belasting. De reumatoloog behandelt de ontsteking. De druk en de belasting pak je aan met de podotherapeut en de pedicure.

Wat je kunt merken

Wat je merkt	Wat helpt
Eelt en likdoorns onder de voorvoet	Het eelt laten weghalen en de druk verminderen met zolen. Anders komt het terug.
Hamertenen of klauwtenen	Een teenstukje, schoenadvies en de podotherapeut.
Een voet die naar binnen zakt, pijn aan de binnenkant	Zolen via de podotherapeut.
Een wondje op een drukplek	De druk eraf halen en laten bekijken. Groeit het snel of doet het veel pijn: dezelfde dag.
Dikke of verkleurde nagels	Eerst laten vaststellen of het een schimmel is, met een kweek via de huisarts.
Een doof gevoel, koude of blauwe tenen	Altijd melden aan je huisarts of reumatoloog.

Wie je helpt

- **Reumatoloog en reumaverpleegkundige:** de ontsteking en de medicijnen.
- **Podotherapeut:** zolen, teenstukjes en schoenadvies.

- **Pedicure of medisch pedicure:** eelt, likdoorns, kloven en nagels. Een pedicure met de aantekening reumatische voet heeft daar extra scholing voor.
- **Orthopedisch schoentechnicus:** aanpassingen aan schoenen of orthopedische schoenen.
- **Huisarts:** acute klachten, wonden en een kweek van de nagels.

Elke dag voor je voeten

- Bekijk je voeten elke dag, ook tussen de tenen en onder de voet. Gebruik zo nodig een spiegel of vraag iemand mee te kijken.
- Was je voeten met lauw water en droog ze goed af, ook tussen de tenen.
- Smeer droge huid in met een vettende crème, niet tussen de tenen.
- Knip je nagels recht en niet te kort, of laat dit doen door de pedicure.
- Snijd niet zelf in eelt of likdoorns en gebruik geen likdoornpleisters met zuur.
- Draag schoenen met ruimte voor de tenen, een stevige hiel en zonder harde naden. Voel met je hand of er niets in je schoen zit.
- Draag sokken zonder knellende boord of dikke naden.

Bij de pedicure

Vertel welke reuma je hebt en welke medicijnen je gebruikt, en neem de medicijnlijst van de apotheek mee. Medicijnen die de afweer remmen, geven meer kans op infecties en laten wondjes trager genezen. Je pedicure werkt daarom extra voorzichtig en zonder wondjes. Eelt wordt laag voor laag weggehaald. Reumaknobbels worden niet weggesneden of weggefreesd. De pedicure vermindert de druk erop.

Bel dezelfde dag je huisarts, of buiten kantoortijd de huisartsenpost, bij:

- een rode, warme, dikke plek met pus, een rode streep of koorts
- een wond die snel groter wordt en veel pijn doet
- een teen die koud, wit, blauw of zwart wordt
- een rood, pijnlijk oog dat lichtschuw is

Neem binnen enkele dagen contact op met je huisarts of reumatoloog bij een wondje dat na een week niet beter is, een nieuw dik, warm of pijnlijk gewricht, paarse puntjes op de huid die niet wegdrukken, of nieuwe huiduitslag of mondzweertjes.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar het e-book Reuma en de huid, het webinar Reuma: meer dan de gewrichten alleen! en de Toolkit Reuma en de huid (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.