

Kloven: voorkomen en verzorgen

Pijnlijke scheurtjes in droge of verdikte huid, vooral aan hielen, voetranden en vingertoppen

i Hoe ernstig is de kloof?



Oppervlakkig

geen pijn

Smeer en bescherm

Dieper

pijn bij lopen of vastpakken

Naar de medisch pedicure oncologie

Bloedt of ontstoken

rood, warm, pus

Bel je arts

✓ Elke dag: vier stappen

1



Kijk

Bekijk handen en voeten elke dag.

2



Smeer

Elke dag, vaker bij een droge huid.

3



Ontlast

Ruime, dichte schoenen met zachte zolen.

4



Bescherm

Handschoenen bij nat werk.

✗ Niet doen

✗

Zelf eelt wegsnijden of raspen

Laat eelt verwijderen door een medisch pedicure oncologie

✗

Hete of lange voetbaden

De huid droogt daarna verder uit

✗

Blote voeten en slippers

De hiel krijgt dan te veel druk

i Goed om te weten

Hoe ontstaat een kloof?

Een droge huid met eelt is stug. Door druk scheurt de huid open.

Grotere kans bij

droge huid en eelt, knellende of open schoenen, lang staan, diabetes of slechte doorbloeding.

Wat doet de medisch pedicure oncologie?

Eelt rond de kloof dunner maken, de kloof beschermen met verband dat niet plakt, druk verminderen.

Bel je behandelteam bij een kloof die bloedt of diep is, roodheid, warmte of pus, veel pijn bij het lopen, of een kloof als je diabetes of minder gevoel in de voeten hebt.