

Wondjes en verkleuringen

Houdt uw handen en voeten goed in de gaten. Mocht u blaren, wondjes of verkleuringen aantreffen, ga dan naar uw huisarts of specialist. Kloven kunt u het beste goed en regelmatig insmeren met een hypo-allergene crème.

Koude handen en voeten

Heeft u last van oude handen en voeten? Ga liever niet vlakbij of op de verwarming zitten, maar wrijf uw handen en voeten voorzichtig warm. Zorg dat u voldoende beweegt. Voor 's nachts zijn bedsokken en wanten beter dan een kruik.

Droge handen en voeten

Heeft u veel last van droge handen en voeten, probeer dan eens een dompelbad. Gewoon in een teiltje warm water met een beetje olie. Dompel uw handen en voeten een minuut of tien onder en dep ze daarna voorzichtig droog. Smeer ze in met vaseline of hypo-allergene crème. Doe wanten of sokken aan zodat de crème goed kan intrekken.

Vijlen

Scheur gebroken of gescheurde nagels niet af, maar gebruik een vijltje of nagelschaartje. Kartonnen vijltjes zijn beter dan metalen vijltjes, omdat ze niet zo ruw zijn. Vijl vanuit de zijkant van de nagel naar het midden. 'Eenrichtingsverkeer' is beter dan heen-en-weer vijlen zodat de kans op scheurtjes kleiner is.

Knippen

Teennagels kunt u beter niet te kort knippen. Gebruik bij voorkeur een nageltang en knip de nagels recht af. U kunt de hoekjes rondvijlen, maar knip ze niet weg en probeer er niet te veel aan te peuteren.

Nagelriemen

Om te voorkomen dat u scheurtjes veroorzaakt, kunt u uw nagelriemen met een wattenstaafje heel voorzichtig terugduwen. Hierna een goede handcrème gebruiken en trek daarna eventueel handschoenen aan om het goed in te laten trekken. Als u gevoelig bent voor infecties, dan kunt u ze beter niet behandelen. Knip uw nagelriemen in ieder geval niet af.

Lakken

Breng eerst een basislak aan. Doe daar vervolgens een zachte, neutrale of roze tint overheen, voor een frisse en natuurlijke uitstraling. Gebruik liever geen gele en beige tinten; deze accentueren eventuele verkleuringen van de nagel. Gebruik bij droge nagels een beschermende nagelcrème. Voor het verwijderen van uw nagellak kunt u het beste een remover gebruiken op basis van lanoline. Removers op basis van aceton of alcohol zijn een stuk agressiever en kunnen uw nagels beschadigen.

Kunstnagels

Kunstnagels zien er prachtig uit, maar het is beter om ze niet regelmatig te gebruiken. Ze kunnen uw nagels namelijk beschadigen en ook de lijm en remover die u er voor nodig heeft, zijn niet goed voor uw nagels.

Bescherming

Draag bij het klussen huishoud- of werkhandschoenen en verwen uw voeten met katoenen sokken (die absorberen beter). Inspecteer uw schoenen regelmatig op steentjes, uitstekende spijkertjes of hard geworden randjes, want wondjes kunt u in deze periode niet gebruiken.

Eelt en likdoorns

Bij voetproblemen kunt u zich door een pedicure laten adviseren. U kunt daar ook terecht voor de behandeling van eelt of likdoorns. Ga niet zelf aan de slag. De kans op het krijgen van een wondje is veel te groot.

Manicure en pedicure

Een manicure is een schoonheidsbehandeling voor de handen; daarvoor kunt u terecht bij de schoonheidsspecialist. Een pedicure is een schoonheidsbehandeling voor voeten. U kunt zich daarvoor het beste wenden tot een gespecialiseerde voetverzorgster, met een aanvullende opleiding (diabetische voetverzorgster).