Voetverzorging thuis, hoe doe je dat ?
Voeten thuis verzorgen is best een uitdaging.
Ik neem je stap voor stap mee in de handelingen om de voeten thuis te verzorgen.

Stap 1: voetbad
Neem eerst een voetbad.
Een voetbad zorgt ervoor dat de nagels en huid minder droog en hard zijn.
Het verwijderen van eelt en knippen van nagels wordt hierdoor een stuk gemakkelijker.

Wist je dat een voetbad ook voor een relaxmomentje zorgt ?

Voetbad:

- Neem een grote (afwas)teil en vul deze met handwarm water
- Voeg een bruistablet of olie toe voor de voeten (je kan ook bad/douche schuim/olie gebruiken)
- Plaats de voeten voor maximaal 10 minuten in het water
- Droog de voeten goed af, ook tussen de tenen

Stap 2: Nagels knippen
Nagels knippen is een hele kunst !
Zorg dat je goed gereedschap gebruikt, zoals een nagelknipper, nageltang, nagelschaartje of vijl.

Gebruik altijd een vijl als je niet durft/kan knippen!

Knip alle nagels nooit te kort en recht af.
De denkbeeldige kniplijn is het witte randje die zichtbaar is aan het einde van de nagel. Zorg dat dit lijntje nog iets zichtbaar is (1 mm witte rand blijft zichtbaar).

Na het knippen kan je met een vijl de nageluiteinde glad vijlen en scherpe kantjes verwijderen.
Probeer niet te zagen, maar laat de vijl zijn werk doen.
Vijl nooit op de nagel, dit kan onnodige schade veroorzaken.

Nagelriemen
Knip of duw de nagelriemen nooit weg !
Heb je last van droge nagelriemen?
Smeer ze dagelijks in met een nagelriemolie of voetenbalsem. Zo blijft de nagelriem soepel.

Ingroeiende nagel
Probeer bij het knippen de hoeken van de nagel niet te kort weg te knippen en vijl de scherpe kantjes glad.

Toch last van een ingroeiende teennagel? Maak een afspraak bij de Voetentuin om de ingroeiing te verhelpen.

Kalknagel
Last van een kalknagel?
Laat je door de Voetentuin adviseren. In overleg kan een behandelplan opgesteld worden.
Ook kan je de folder “kalknagel” downloaden op onze website www.voetentuin.nl .

Stap 3: Eelt
Na het voetenbadje is het eelt soepel geworden.
Met een voetenvijl of puinsteen kan je nu gemakkelijk het overtollige eelt verwijderen.

Gebruik liever geen eeltrasp of schaaf om wondjes aan de huid te voorkomen

Bij teveel hard eelt kan je eerst een crème of scrub voor eelt gebruiken om het eelt soepel te maken en daarna te verwijderen. Lees altijd voor gebruik de gebruiksaanwijzing zodat het product op de juiste manier gebruikt wordt.

Stap 4: kloven
Kloofjes in de huid?
Verwijder voorzichtig het eelt rondom de kloof met een puinsteen of voetvijl (geen rasp!).
Smeer iedere avond voor een periode van 14 dagen de kloof in met klovenzalf en trek een katoenen sok aan tot de volgende ochtend.
Zo kan de huid van binnenuit herstellen en de kloof zal dan sluiten.

Heb je last van een kloof of open kloof (wond)?
Maak een afspraak bij de Voetentuin om de kloof te behandelen.

Stap 5: Likdoorn
Last van een likdoorn?
Vijl met een puinsteen of voetvijl het overtollige eelt op de likdoorn weg. Hierdoor verminderd de druk en zal de pijn afnemen.

Blijft de pijnklacht aanwezig?
Maak een afspraak bij de Voetentuin om de likdoorn te verwijderen. Geen tijd om naar de pedicure te gaan ? Gebruik dan een likdoornpleister of een crème voor likdoorn(s).
Lees altijd voor gebruik de gebruiksaanwijzing zodat het product op de juiste manier gebruikt wordt.

Stap 6: voetenbalsem
Smeer dagelijks de voeten in met een verzorgende balsem die bij jouw huidtype past.
Zo zorg je dat de huid soepel en zacht blijft, waardoor eelt minder hard en brokkelig wordt.

Verwen je voeten, naast een goede verzorging thuis, met een heerlijke pedicure behandeling van de Voetentuin.

Als gediplomeerd pedicure ben ik lid van de vakbranche “Provoet”.

ProVoet
Brancheorganisatie voor de Pedicure

www.provoet.nl

Provoet ledennummer: 303962

Zijn er problemen die we niet samen kunnen oplossen? Dan kunnen jij en ik terecht bij de Geschillencommissie.

de geschillencommissie

www.geschillencommissie.nl

KvK nummer : 09192728
BTW nummer : NL001925614B52

ING bank : NL63 INGB 0006 6752 02

(prijs)wijzigingen en drukfouten voorbehouden

Openingstijden:

Oneven week:

maandag:	gesloten
dinsdag:	08:00-20:00
woensdag:	08:00-20:00
Donderdag:	08:00-18:00
vrijdag:	13:00-20:00
zaterdag:	08:00-17:00
zondag:	gesloten

Even week:

maandag:	08:00-20:00
dinsdag:	08:00-20:00
woensdag:	08:00-20:00
donderdag:	08:00-18:00
vrijdag:	gesloten
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

Je kan alleen terecht op afspraak.

- Alle tarieven zijn inclusief 21 % btw
- Je kan betalen per pin, contant of middels een factuur per bank
- Het betalingstermijn is 7 dagen

Voetverzorging thuis

De Voetentuin
Voet en handverzorging

Lorentzlaan 31
7002 HA Doetinchem

T. 06 – 34870614

voetentuin@gmail.com
www.voetentuin.nl