Hoe wintervoeten of tenen ontstaan is onduidelijk.
Wel weten we dat vrouwen er meer last van hebben dan mannen en in sommige families komt het vaker voor dan in andere.

Sommige mensen zijn gevoeliger om wintervoeten of tenen te ontwikkelen.

De kans dat je klachten krijgt, kan vergroot worden door:

- Het afknellen van de bloedstroom door het dragen van strakke sokken en schoenen
- De voeten niet warm worden gehouden door het dragen van te dunne en vochtige sokken of pantykousen
- Te weinig beweging
- Te mager zijn

Wanneer krijg je last van wintervoeten of tenen

Wintervoeten of tenen is een aandoening die ontstaat door vochtig en koud weer.

In de maanden september tot april zijn wintervoeten of tenen actief. In de warme lente en zomer maanden verdwijnt de aandoening vanzelf.

Wat zijn de oorzaken van wintervoeten of tenen

Bij koud en vochtig weer (temperatuur onder de 10 graden) kunnen onze bloedvaten tijdelijk vernauwen en verkrampen. Hierdoor kan het bloed niet goed doorstromen waardoor er niet genoeg zuurstof bij de huid komt.

De gevolgen zijn rode, gloeiende, vaak jeukende of branderige plekken. De huid kan gaan zwellen en ontsteken waarbij het mogelijk is dat blaren en wondjes ontstaan.

De klachten zijn bijna altijd symmetrisch en verdwijnen na een aantal weken.

Wat kan jezelf doen

- Houd de voeten warm door middel van wollen sokken en goed isolerende leren schoenen te dragen
- Vermijd het dragen van synthetische materialen, zoals pantykousen of plastic schoenen. Deze zorgen dat de voeten nog kouder en vochtiger worden
- Zorg dat de voeten niet afknellen door strak zittende sokken of schoenen
- Beweeg voldoende
- Leg de voeten nooit direct tegen een warmtebron, zoals radiator of kruik, aan. Dit verergert de klachten
- Laat koude voeten of -tenen altijd langzaam opwarmen

Wat kan de pedicure doen

De Voetentuin kan alleen de aandoening signaleren en doorverwijzen naar de huisarts.

Wintervoeten of -tenen zijn niet gemakkelijk te genezen, het is dan ook beter ze te voorkomen.

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

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

Wintervoeten

De Voetentuin
Voet en handverzorging

Lorentzlaan 31
7002 HA Doetinchem

T. 06 – 34870614

voetentuin@gmail.com
www.voetentuin.nl