

Cosmetische voetverzorging op maat

Voetzorg bij vermoeden van **fibromyalgie**

Medisch pedicure Ria van der Velden stemt haar cosmetische voetverzorgingsprogramma op iedere individuele cliënt af. Daarbij speelt ze in op de conditie van de huid, eventuele aandoeningen en de wensen van de cliënt. Bij mevrouw Daalmans (49) is er een sterk vermoeden op fibromyalgie. Ria demonstreert hoe zij daar bij de uitvoering van de cosmetische voetverzorging rekening mee houdt.

Tekst en foto's **Ellen van Kruijning, vakjournalist**
Meewerkend medisch pedicure **Ria van der Velden**

Mevrouw Daalmans (49) bezoekt de Schiedamse praktijk Pedicural Voetzorg VOF van medisch pedicures Ria van der Velden en Samantha Lans – van der Velden een paar keer per jaar. Sinds een aantal maanden heeft ze last van stijve, pijnlijke spieren. 's Morgens en na rustpauzes komt ze moeilijk op gang en ze voelt zich altijd moe. Gezien deze klachten denkt haar huisarts aan fibromyalgie. De officiële diagnose moet echter nog door de reumatoloog gesteld worden. Cliënt's voorvoeten voelen tijdens het lopen pijnlijk aan. Aan de plantaire zijde heeft de huid een nogal rode kleur. "Ik moet bij de uitvoering van de instrumentele en cosmetische voetverzorging absoluut rekening met haar gevoelige voeten houden", zegt Ria. "Dat het nog niet 100 procent zeker is dat het hier om fibromyalgie gaat, maakt daarbij niet uit. Ik kies de veilige weg en behandel haar als een cliënt met risicovoeten."

De voeten nader bekeken

Er is zowel links als rechts sprake van een voet die zich neigt te ontwikkelen tot een

pes cavus. Digi 2 t/m 4 zijn digiti flexi. Het capiton schuift iets naar distaal. "Ik zie bij deze cliënt voor het eerst in lichte mate hyperkeratose onder de kopjes van alle middenvoetsbeentjes, met name onder CM 1, 4 en 5", constateert Ria ietwat verbaasd. Rond de ossa calcanei komt ook licht hyperkeratose voor. De nagels van de halluci zijn convex maar ze veroorzaken gelukkig nooit klachten.



Steunzolen vervangen

Mevrouw Daalmans loopt op goed passende schoenen met een lage hak. De podotherapeut maakte steunzolen voor haar. Het huidige, derde paar is nu zo'n anderhalf jaar oud. Cliënt is binnen twee jaar tijd maar liefst 65 kilo afgevallen! Redenen voor Ria om haar te adviseren een bezoek aan de podotherapeut te brengen. "Doorgaans zijn steunzolen na ongeveer vijftien maanden aan vervanging toe. De stand van de voeten kan inmiddels weer veranderd zijn. En nu het lichaamsgewicht zoveel minder is, zal de drukverdeling over de voet vermoedelijk ook anders zijn."

Instrumentale voetverzorging

De cliënt heeft onlangs zelf al haar nagels geknipt. Ria verzorgt de nagels en de nagelomgeving voor zover dat nodig is (foto 1). De hyperkeratose is te dun om veilig met het mes te snijden. Daarom freest Ria het met een middelgroepeerformige diamantfrees weg. "Mijn linkshandigheid beperkt de keuze in frezen wel iets. Maar aangezien ik graag met diamantfreen werk, heb ik daar toch weinig last van", vindt ze. "Af en toe gebruik ik ook



Cosmetische voetverzorging

- 1 De instrumentale voetverzorging gaat aan de cosmetische voetverzorging vooraf. Ria freest de voorzijde van de nagels glad met een middelgroot tonfreesje met ruwe zijkant. De gladde top van de frees voorkomt dat de huid beschadigd kan worden.
- 2 Ria scrubt de voeten zachtjes met een mengsel van amandelolie, suiker en etherische olie.
- 3 Het borsteltje onderin het voeten-bruisbad dient voor eventuele extra voetenscrub. Het kan los in de ultrasoon gereinigd en later gedesinfecteerd worden. Het is niet geschikt voor de gevoelige voeten van deze cliënt.
- 4 Ria brengt een pakking met amandelolie op beide voeten aan.
- 5 Het resultaat van de instrumentele- en cosmetische voetverzorging!
- 6 Het voetmassage-apparaat, uitgerust met rollende reflexknoppen en een infrarood warmtefunctie, stimuleert de doorbloeding en heeft een ontspannende werking. Het is gebaseerd op shiatsumassage. Helaas zijn cliënt's voeten hier te gevoelig voor.

wel keramische frezen. Ik laat een heel dun laagje hyperkeratose ter bescherming op de huid achter om te voorkomen dat de cliënt straks met pijn loopt.”

Voetenscrub

Ria maakt de voetenscrub zelf, zoals ze het leerde tijdens haar opleiding. “Voordeel daarvan is dat ik precies weet wat erin zit”, motiveert ze. “En ik kan de scrub gemakkelijk aan de huid en de eventuele voetproblemen aanpassen. In geval van een gezonde huid gebruik ik Dode Zee zout om de dode huidcellen weg te scrubben. Daar zitten mineralen in en het geeft het beste effect. Bij de gevoelige voeten van mevrouw Daalmans neem ik echter kristalsuiker, dat is minder agressief dan zeezout. Het scrubeffect is wel iets minder. Bij nóg gevoeligere voeten kan ik havermout als alternatief gebruiken, dat is weer een graad zachter, maar het geeft ook het minste effect.”

Ondertussen mengt ze amandelolie met een flinke scheut kristalsuiker en een paar druppels etherische jeneverbesolie met een rustgevend effect. “De olie dient ter bescherming van de huid. Ik gebruik amandelolie om de etherische olie te neutraliseren en zo het risico op verbranding van de huid te voorkomen”, legt ze uit. Ria masseert beide voeten zachtjes met het scrubmengsel (foto 2). In principe masseert ze met blote handen. Als er sprake is van een besmettelijke huid-aandoening zoals mycose, trekt ze handschoenen aan. Ze voert een serie massagegrepen in vaste volgorde uit, zoals geleerd tijdens de basisopleiding voetreflexologie. “Ondertussen let ik op eventuele reacties van de cliënt. Spanning in de voet voel ik direct.” Na afloop van de massage laat ze de scrub nog even in de huid trekken.

Voeten-bruisbad

Aansluitend volgt een voeten-bruisbad, gevuld met warm water, amandelolie, een paar druppels etherische olie en een beetje Dode Zee zout. De warmtefunctie houdt het bad op een aangename temperatuur. De bruisfunctie (bubbels) en de roller-opzetstukken onderin het bad zor-

gen voor een vibrerende massage van de voeten. Ria: “Bij magere voeten of gevoelige voeten kunnen die roller-opzetstukken pijnlijk aanvoelen. Door de behandelstoel iets hoger te zetten, zorg ik ervoor dat de voeten van de cliënt in het badwater ‘zweven’ en die rollers niet raken.” (foto 3)

Doel van het voeten-bruisbad is – naast de ontspannende werking – de doorbloeding van de huid te stimuleren en zo de afvoer van de afvalstoffen te verbeteren. Koffie, thee of een frisdrankje en een rustig muziekje dragen bij aan het ontspannende effect.

“Ik houd mijn cliënt goed in de gaten terwijl ik ondertussen wat opruim”, vertelt ze. “Mensen met risicovoeten mogen slechts een paar minuten in het voetenbad om het week worden van de huid te

Ria tilt gevoelige voeten voorzichtig en pijnloos op met behulp van haar onderarm. “Bij het omvatten van de hiel, knijp je onwillekeurig al snel in de huid, dat is haast niet te voorkomen. Dit is een handige wijze van optillen bij alle cliënten die last van hun spieren en/of gewrichten hebben.

Cosmetische voetverzorging op maat

Ria stemt haar cosmetische programma op iedere individuele cliënt af. “Ik inspecteer de voeten van tevoren om te beoordelen óf en in hoeverre ik de cosmetische voetverzorging kan uitvoeren. De conditie van de huid is daarbij een belangrijke graadmeter. Wat voor type huid is het? Is de huid erg droog? Is er sprake van een huidaandoening? Gaat het om een risicovoet? Hoe staat het met de gevoeligheid van de voeten? Een open wondje aan de voet is een contra-indicatie. Datzelfde geldt voor de cliënten die weinig tot geen gevoel in hun voeten hebben. Zij zouden het immers niet merken als de temperatuur van het badwater onbedoeld te warm is of als de voetmassage pijnlijk is, met alle negatieve gevolgen van dien. Zo nodig laat Ria bepaalde onderdelen van de cosmetische voetverzorging achterwege en/of past ze de wijze van uitvoeren aan. “Voor een cliënt met een gevoelige en/of (deels) rode huid maak ik bijvoorbeeld een zachtere scrub dan voor een gezond persoon met een normale huid. Bij een cliënt met een allergie of een huidaandoening zoals psoriasis gebruik ik geen etherische olie. De voetmassage kan ik qua intensiteit en type massagegrepen aan iedere voet aanpassen. Mijn voetmassage-apparaat komt er bij magere en/of pijnlijke voeten niet aan te pas. In geval van risicovoeten overleg ik zo nodig met de behandelend arts.”

voorkomen. Bij een probleemloze huid duurt het voetenbad ongeveer tien minuten.” Na afloop worden het voetenbad en

de demontabele roller-opzetstukken gereinigd en gedesinfecteerd.

Pakking

De voeten worden goed gedroogd en met amandelolie ingesmeerd. Daaroverheen gaat plastic voor een broeiend effect. Aansluitend worden de voeten en onderbenen lekker warm in een badhanddoek ingepakt (foto 4). “In geval van een gezonde huid haal ik deze pakking na ongeveer tien minuten stevig langs de huid wrijvend van de voeten af om zo al veel olie weg te nemen. Bij deze gevoelige voeten doe ik dat uiteraard niet”, motiveert ze, terwijl ze het plastic voorzichtig van de huid haalt.



Medische terminologie

capiton	vetpolster
clavus	likdoorn
CM / capita metatarsalia	kopjes middenvoetsbeentjes
convex	bolvormig
digitus	teen
digitus flexus, digiti flexi	klauwteen, klauwtenen
fibromyalgie	reumatische aandoening met chronische pijn in de spieren en het bindweefsel
halluci	eerste tenen
hyperkeratose	eelt
mycose	schimmel
ossa calcanei	hielbeenderen
pes cavus	holvoet
protectieve sensibiliteit	beschermende gevoelswaarneming
psoriasis	huidziekte

Voetmassage

Tot slot volgt een ontspannende voetmassage met de resterende amandelolie. Ria masseert cliënt's gevoelige voeten heel zachtjes en past haar type grepen aan: “Ik masseer nu enkel met gestrekte vingers. Niet met mijn knokkels of vingertoppen, dat zou bij deze cliënt vast pijnlijk aanvoelen. De rode kleur aan de plantaire zijde van de voet is voor mij een reden om het voetmassage-apparaat nu niet te gebruiken.” De voeten voelen heerlijk aan (foto 5). Met de suikerscrub nog in gedachten zegt mevrouw Daalmans bij vertrek lachend: “Zo, ik heb weer fijn een zoet voetje gehaald!”

De naam van de cliënt is vanwege de privacy gefingeerd