

De oudere voet

Beschrijving

Hoe ouder men wordt, des te duidelijker is ook het verouderen van de voeten zichtbaar. Zo wordt de huid dunner en verliest ze haar elasticiteit en vet. Opvallend is dat dit verlies van vet plots pijn of een soort "doof" gevoel in de beenderen van de voorvoet en de hiel kan veroorzaken. De dunner en minder elastische gebieden worden gevoelig voor kleine letsels en ontstekingen. De voet van ouderen kunnen ook gaan doorzakken, waardoor klachten over pijn en vermoeidheid kunnen ontstaan.

Kenmerken van de oudere voet zijn:

- afname van de flexibiliteit van banden, pezen en spieren
- verminderde bloedcirculatie
- vermindering elasticiteit van de huid
- klachten/ belemmeringen door ziekte, zoals reuma en diabetes
- droge/ schilferige huid
- bruine huidsverkleuring
- koude/ warme voeten
- spataderen
- allerlei huidaandoeningen



Ook hier kan een gespecialiseerd voetverzorgster heel veel betekenen en het belang van een goede voetverzorging ter harte nemen.