

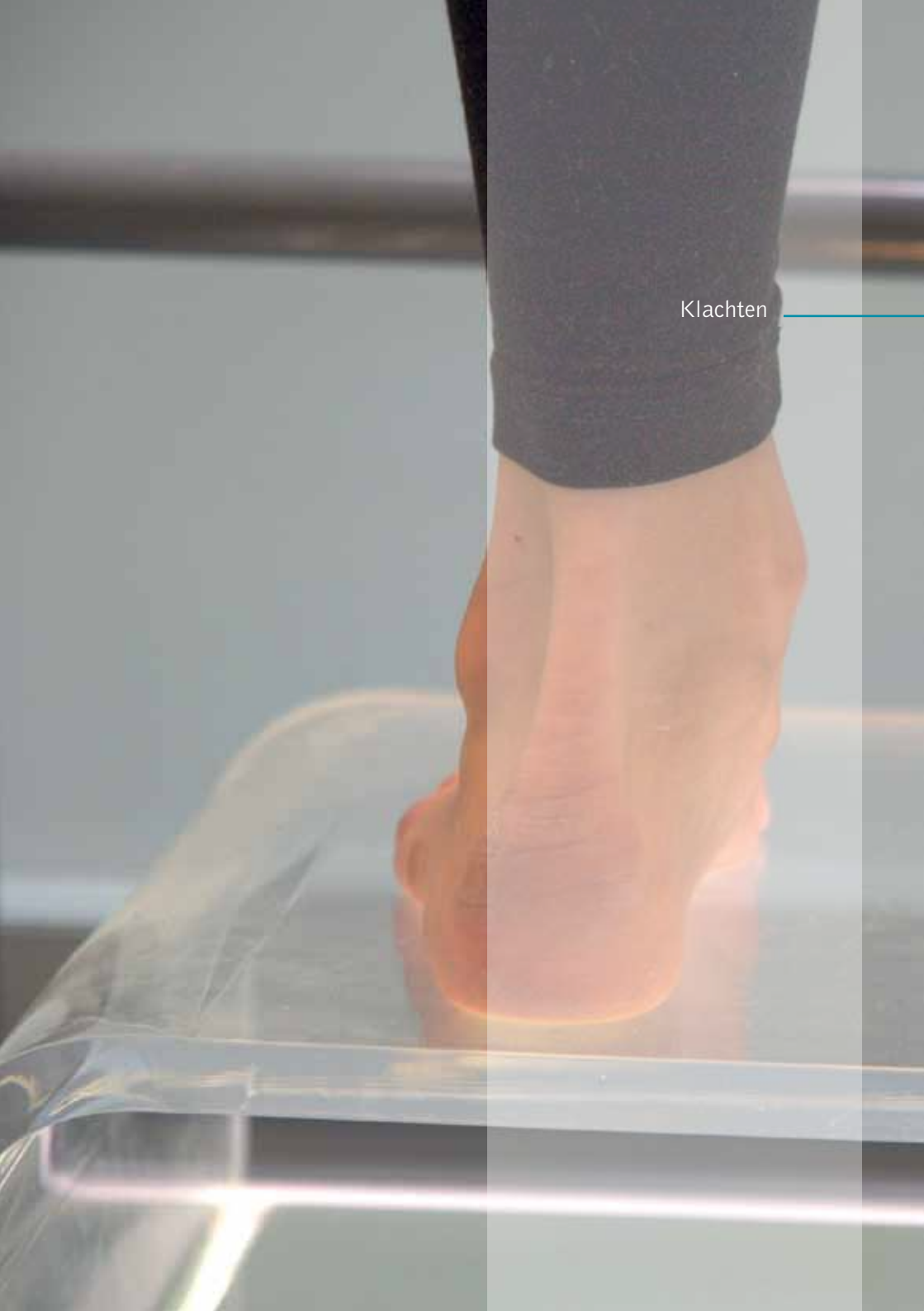


Weet wat u doet bij pijn aan **uw voet**

Het is vervelend als u pijn heeft aan of in uw voeten, enkels, knieën, heupen of rug... Uw podotherapeut weet raad.

Uw podotherapeut is een erkend specialist op het gebied van de voet en behandelt uw klachten.

**Informatiefolder
podotherapie**

A close-up photograph of a person's right foot on a treadmill. The person is wearing dark grey leggings. A red laser line is projected across the foot, highlighting the arch and heel area. The treadmill's clear plastic safety cover is visible in the foreground.

Klachten

De voet bestaat uit 26 afzonderlijke botten, 33 gewrichten, 107 banden en 19 spieren en pezen. Een ingewikkelde samenstelling, waar we zuinig op moeten zijn.

Voetklachten en pijn aan de enkels, knieën, heupen of rug ontstaan vaak door een afwijkend functioneren van de voeten en/of het looppatroon. Voor het onderzoeken en behandelen van deze klachten kunt u terecht bij de podotherapeut.

Over podotherapeuten

Podotherapeuten behandelen klachten die voortkomen uit afwijkend functioneren van de voeten en/of het looppatroon. Ook behandelen zij huid- en nagelaandoeningen en geeft een podotherapeut preventieve adviezen.

Waar vindt u een podotherapeut?

Een podotherapeut werkt in een:

- Praktijk voor podotherapie
- Medisch centrum, waar ook andere (para)medici werken
- Ziekenhuis met een voetenpolikliniek, voornamelijk voor diabetes mellitus patiënten

Samenwerking met...

Vaak werken podotherapeuten samen met andere zorgverleners, zoals fysiotherapeuten en medisch specialisten.

Kwaliteitswaarborging

Podotherapeuten zijn erkende paramedici en voldoen aan een groot aantal kwaliteits-eisen. Ze worden regelmatig op hun functioneren en kennis getoetst. Daarnaast staan bijna alle podotherapeuten ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en zijn vrijwel alle podotherapeuten lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Waarvoor kunt u terecht bij een podotherapeut? _____

Stand- en/of vormafwijkingen van de voet

Door bijvoorbeeld platvoeten, holvoeten, gekantelde voeten of aangeboren afwijkingen.

Teenafwijkingen

Door bijvoorbeeld hamertenen, klauwtenen of scheefstaande grote tenen.

Nagelproblemen

Door bijvoorbeeld ingegroeide nagels of schimmelnagels.

Huidproblemen

Door bijvoorbeeld eelt- of likdoornvorming.

Overbelastingsklachten

Door bijvoorbeeld een afwijkende voetstand of vergrote belasting.

Voetproblemen door slecht passend schoeisel

Specifieke hulpvraag

Bij bijvoorbeeld diabetes mellitus, reuma, kinderen, sporters of klachten bij het staan en/of lopen.

— Hoe verloopt de intake?

Eerst start de podotherapeut met een onderzoek naar de oorzaak van uw klachten. Daarna bespreekt de podotherapeut zijn bevindingen met u. Misschien heeft u nog andere (verwante) klachten? De podotherapeut stelt vervolgens de diagnose vast. Dit gebeurt door middel van de volgende methodes:

Inspectie

Door de anatomische stand, afwijkingen, verkleuringen en/of bijzonderheden van uw voeten te inspecteren.

Palpatie

Door pijnklachten uit te lokken en te kijken naar mogelijke afwijkingen in botstructuren. Ook is er aandacht voor pijnlijke plekken.

Funcctieonderzoek

Door de bewegingsmogelijkheden en stabiliteit van gewrichten te testen. Hierbij neemt het functieonderzoek van de voet en de enkel een centrale plaats in. Met klachten aan knieën, heupen of rug wordt het functieonderzoek uitgebreid. In sommige gevallen voert de podotherapeut ook spiertesten uit om klachten te lokaliseren. Hierbij kijkt de podotherapeut op welke plaatsen en bij welke druk of houding pijnklachten ontstaan.

Voetklachten



Ganganalyse

Door te kijken naar de afwikkeling en de beweging van de voet en eventueel naar de beweging van de knieën, heupen en romp.

Podoscopie

Een podoscoop is een lichtbak, waarbij op de bodem een spiegel is geplaatst.

De podotherapeut bekijkt hiermee de zolen van uw voeten om de drukverdeling te beoordelen.

Afdrukken/voetdrukmeting/podografie

Met een blauwdruk, schuimafdruk of drukmeting beoordeelt de podotherapeut de drukverdeling onder uw voet.

Mogelijk wordt een drukmeetplaat ingezet. Hierop kunt u staan of lopen.

Schoeninspectie

Slijtage van uw schoenen geeft veel informatie over uw looppatroon en de mogelijke oorzaak van uw klachten.

Differentiaaldiagnose

Door de waarschijnlijkheidsdiagnose maakt de podotherapeut onderscheid tussen vergelijkbare diagnoses om zo te komen tot de juiste.

Wat houdt de behandeling in?

Wat houdt de behandeling in?

Na het onderzoek maakt uw podotherapeut een behandelplan op maat en legt dit aan u voor. Uw behandeling bestaat uit een of meer van de volgende therapieën:

Podotherapeutische zolen

Om de druk onder de voet te verminderen of de stand van de voet te verbeteren.

(Teen)orthese

Om de stand van uw tenen te corrigeren, drukplekjes te voorkomen/verminderen en wrijving van de tenen te voorkomen/verminderen.

Mobiliseren van de voet

Om de verminderde mobiliteit (beweeglijkheid) van uw voet te voorkomen of te verbeteren.

Schoenmodificaties

Kleine aanpassingen aan uw confectieschoeisel.

Schoenadvies

Uw schoen moet geschikt zijn voor uw voeten en de juiste pasvorm hebben.

Diabetes screening

Risicoanalyse en advies ter preventie van wondjes.

Reuma screening en behandeling

Screening van de voet op drukplekken en wondjes, (preventieve) behandeling van aanwezige drukplekken en behandeling van aanwezige wondjes.

Vilttherapieën en taping

Tijdelijke drukontlastende therapie en/of ondersteuning van andere therapievormen.

Nagelbeugel en nagelprothese

Bij ingegroeide of kromme nagels.

Instrumentele behandeling

Als uw (medisch) pedicure uw nagels, eelt of likdoorns niet kan behandelen, bijvoorbeeld als u een risicovoet heeft.

Wondbehandeling

Bijvoorbeeld bij mensen met diabetes mellitus of een reumatische aandoening.

Voorlichting en advies

Hoe beter u weet wat goed is voor uw voeten, hoe beter u (preventieve) maatregelen kunt nemen.



Hoe maakt u een afspraak? _____

U kunt uitsluitend een afspraak met een podotherapeut maken na verwijzing van een arts of medisch specialist.

Eerste bezoek? Neem het volgende mee: _____

- De verwijskaart van uw arts of medisch specialist
- Uw geldige identiteitsbewijs
- Uw geldige zorgverzekeringpas
- (Sport)schoenen die u veel draagt
- Eventuele hulpmiddelen die u al heeft

Wordt uw behandeling vergoed? _____

Afhankelijk van uw aanvullende verzekeringspolis komt u in aanmerking voor vergoeding. Een vaak gestelde voorwaarde voor vergoeding door uw zorgverzekeraar is dat de podotherapeut is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Meer informatie over vergoeding?

Raadpleeg de website van uw zorgverzekeraar of de website van de NVvP: www.podotherapie.nl.

Waar vindt u een podotherapeut?

Op de website van de NVvP vindt u eenvoudig een podotherapeut bij u in de buurt: www.podotherapie.nl.