Advies over schoenen bij nagelproblemen

Veel mensen hebben last van nagelproblemen. Bijvoorbeeld ingegroeide teennagels, dikke nagels of pijn bij het dragen van schoenen. Dit komt vaak doordat schoenen te smal of te stijf zijn. Vooral bij de tenen geeft dat druk en wrijving. Daardoor kunnen de nagels pijn doen of kapotgaan. In dat geval zijn andere schoenen nodig. Ook na een behandeling aan de voet of tenen kan het zijn dat u tijdelijk andere schoenen moet dragen. Bijvoorbeeld barefoot schoenen. Tijdens uw afspraak bespreken we of het dragen van deze schoenen goed voor u is.

Wat zijn barefoot schoenen?

Het dragen van barefoot schoenen lijkt op lopen op blote voeten. De schoenen hebben:

- Een brede neus, zodat de tenen genoeg ruimte hebben en vrij kunnen bewegen.
- Een dunne, flexibele zool, zodat de voet goed kan bewegen. U kunt de zool makkelijk buigen met uw hand.
- Geen hak, zodat de voet plat op de grond staat.

Hierdoor kan de voet natuurlijker bewegen. Dat is beter voor de tenen, de spieren in de voet en voor de nagels. Deze afbeeldingen laten zien wat een goede of slechte pasvorm is voor de tenen.

Spaarne Gasthuis

Wanneer u schoenen gaat kopen

Let bij het kopen of de schoenen een brede neus hebben, een flexibele zool en geen hak. Ook zijn niet alle schoenen die "barefoot" heten, goed voor de voeten. Sommige merken zeggen dat ze barefoot zijn, maar bieden toch niet genoeg ruimte of zijn te stijf. Daarom raden we aan om te kijken op een aantal betrouwbare websites, zoals bijvoorbeeld:

- www.barefootandmore.nl, een webshop met een groot aanbod van barefoot schoenen.
- www.correcttoes.nl voor bijvoorbeeld spreiders van tenen.

Geschikte schoenmerken kunnen zijn:

- Barebarics	- Groundies	- Ohne Project
- Dada brand	- Hobibear	- Vivobarefoot
- Dolfi Baradise	- Lems	- Zaqq

Begin rustig

Als u nooit eerder barefoot schoenen heeft gedragen, begin dan rustig. Draag ze eerst een uurtje per dag. Bouw het langzaam op. Uw voeten moeten wennen aan de nieuwe manier van lopen.

Vragen

Heeft u thuis vragen? Belt u dan polikliniek dermatologie op telefoonnummer (023) 224 0090.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid	**Haarlem Noord**	**Hoofddorp**
Boerhaavelaan 22	Vondelweg 999	Spaarnepoort 1
2035 RC Haarlem	2026 BW Haarlem	2134 TM Hoofddorp
(023) 224 0000	www.spaarnegasthuis.nl	info@spaarnegasthuis.nl