PEDICURE

Karine

Gespecialiseerde voetverzorging · Specialized foot care

Voor gezonde en mooie voeten, elke dag.

VOETVERZORGING & ADVIES | SAN FULGENCIO (ALICANTE)

Pedicure Karine helpt bij allerlei voetklachten

Pedicure Karine helpt je bij allerlei voetklachten in San Fulgencio. Elke dag gaat Karine Poelmans met passie aan de slag in haar salon om haar klanten een voetverzorging op maat te bieden. Heb je last van je voeten of zoek je professionele hulp? Dan ben je bij Pedicure Karine aan het juiste adres. Er zijn heel wat voetproblemen waarbij een goede pedicure kan helpen. Ik zet ze voor jou op een rijtje.

Eelt

Eelt is een plaatselijke verdikking van de bovenste laag van je huid. Je kan eelt herkennen aan de geelachtige kleur. Als je een dikke eeltlaag hebt, kan de kleur zelfs wat glazig zijn. Eelt beschermt de huid tegen druk en wrijving. Op de bal van je voet en bij je tenen vind je bijvoorbeeld vaak een dun beschermend laagje eelt. Dit is volkomen normaal. Haal deze eeltlaag dan ook niet weg, anders kun je daar pijnlijke plekken krijgen. Eelt kan bijvoorbeeld ontstaan door schoenen die net iets te ruim zijn. Het dragen van slippers, en vooral het wrijven van je hak langs de rand van je slipper, vergroot ook de kans op eelt. Te kleine sokken kunnen eveneens een oorzaak zijn.

Kloofjes en ingegroeide teennagels

De huid van je voeten maakt van nature weinig vet aan. Ze droogt daarom snel uit en kan zorgen voor kloofjes die je best tijdig laat verzorgen. Een ingegroeide teennagel kan ontstaan door een nagel te kort en niet recht af te knippen, of door schoenen die niet goed passen. De nagel, meestal die van de grote teen, groeit dan in de huid. De huid raakt daardoor geïrriteerd en kan rood en pijnlijk worden.

Blaren

Blaren kunnen je plannen flink in de war sturen. Wandelen, winkelen of werken in de tuin is niet zo prettig als je last hebt van een blaar. Een blaar is een blaasje in of onder de huid dat gevuld is met vocht. Een bekende oorzaak is druk of wrijving van te nauwe schoenen.

Zweetvoeten

Hoe komt het dat voeten zo snel zweten? Een groot deel van onze zweetkliertjes zit op het voorhoofd, de handpalmen en de voetzolen. Zweet gaat onaangenaam ruiken doordat het reageert met stoffen op de huid. Als je voeten de hele dag in sokken en schoenen zitten, krijgt dit proces extra kans. Zweetvoeten pak je niet alleen aan om de vervelende geur te verbannen. Door constant vochtige voeten raakt je huid beschadigd, en krijgen huid- en nagelschimmels alle kans om zich te nestelen in die warme, vochtige omgeving.

Koude voeten

Veel mensen hebben regelmatig last van koude voeten, ook in de zomer. Meestal komt dat door een minder goede doorbloeding van de voeten, maar ook verkeerde schoenen of sokken kunnen de oorzaak zijn. Beweging en massage helpen de bloedsomloop in je voeten op gang.

Zwemmerseczeem

Bijna iedereen krijgt er wel eens mee te maken: zwemmerseczeem. Ook al neem je je voor om je voeten goed af te drogen in openbare ruimtes, zwemmerseczeem ligt altijd op de loer. Je kan het oplopen in vochtige, warme ruimtes, zoals douches in sportscholen en zwembaden. Zwemmerseczeem, ook wel voetschimmel genoemd, zit meestal tussen de tenen. Je herkent het aan roodheid, schilfertjes, jeuk, kloofjes en blaartjes met vocht. Bij zweetvoeten en slecht ventilerende sokken en schoenen heb je meer kans op zwemmerseczeem.

Met al deze voetklachten kan je terecht bij Pedicure Karine in San Fulgencio. Daarnaast is Karine speciaal opgeleid voor de verzorging van voeten bij diabetes en bij reuma. Nog vragen of advies nodig over je voeten? Bel gerust en maak een eerste afspraak. Ik help je graag verder.

♡

Pedicure Karine zorgt voor al je voetklachten

Heb je last van je voeten en ben je op zoek naar een pedicure in San Fulgencio die je vakkundig verder helpt? Kies dan voor de ervaring en kennis van Pedicure Karine.

Eerst een kennismakingsgesprek

Wanneer je een afspraak maakt bij Karine Poelmans in San Fulgencio, start de eerste afspraak met een kort kennismakingsgesprek. Daarin bekijk ik je voeten grondig en brengen we eventuele klachten in kaart. Daarna volgt de pedicurebehandeling.

Klassieke verzorging

- Knippen van de nagels
- Schoonmaken van de nagelranden
- Verwijderen van likdoorns
- Verwijderen van eelt
- Voetmassage met aangepaste crème

Specifieke verzorging

- Schimmelnagels
- Kloven in eelt
- Ingegroeide nagels
- Nagelcorrectie
- Teenstukjes op maat
- Verdikte nagels

Moderne techniek

Pedicure Karine werkt met een pedicuremotor met sprayverneveling, waardoor de behandeling meestal pijnloos verloopt. Een tweede voordeel is dat er tijdens het frezen geen branderig gevoel ontstaat, zodat je huid en nagels niet beschadigd raken.

Je kan bij Pedicure Karine ook terecht voor de verzorging van voeten bij diabetes en bij reuma. Nog vragen of advies nodig? Bel me gerust op.

♡

Specialist in voetverzorging bij diabetes

Heb je diabetes? Dan hebben je voeten extra zorg nodig. Maak zeker een afspraak bij Karine Pedicure in San Fulgencio.

Laat je voeten regelmatig verzorgen

Voeten van mensen met diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, zijn extra kwetsbaar. Ze hebben daarom regelmatig een goede en gespecialiseerde verzorging nodig door een ervaren, gediplomeerde pedicure zoals Karine Poelmans. Ook als je nog geen klachten hebt, is het slim om je voeten regelmatig te laten nakijken en verzorgen, zodat je erger voorkomt.

Veelvoorkomende voetklachten

Diabetes kan op termijn de doorbloeding van je benen en voeten verminderen en ervoor zorgen dat je minder gevoel in je voeten hebt. Warmte en pijn voel je dan minder goed. Daardoor kunnen wondjes en blaren ontstaan die moeilijk genezen en snel kunnen ontsteken. Door het verminderde gevoel kan ook de stand van je voeten veranderen. Op drukplekken kan dan extra eelt ontstaan, en soms wondjes die slecht genezen. Andere mogelijke gevolgen zijn een droge huid, ontstoken nagelranden, gelig verkleurde nagels en een dunner wordend kussentje onder de voet.

Je voeten grondig bekeken

Bij de verzorging van voeten bij diabetes doet Karine er alles aan om voetproblemen en wondjes te voorkomen, en om pijnlijke plekjes te verzorgen. Tijdens een eerste kennismakingsgesprek in de salon in San Fulgencio of bij jou thuis bekijkt Karine je voeten grondig en stelt ze een verzorging voor die bij jou past. Ik geef je ook uitleg, praktisch advies en tips om je voeten zelf goed te onderhouden en zo problemen te voorkomen.

Wat kan je zelf doen?

- Bescherm je voeten door ruime leren schoenen te dragen met de juiste pasvorm.
- Draag wollen kousen of sokken zonder harde naden en die niet knellen.
- Bekijk dagelijks je voeten, ook de onderkant, desnoods met een spiegel. Let daarbij op beschadigingen van de huid, verkleuringen, kloofjes en wondjes tussen de tenen. Laat die meteen verzorgen.
- Loop niet te lang achter elkaar, zodat je geen blaren krijgt. Controleer je voeten na een lange wandeling.
- Ga niet zelf aan de slag met scheermesjes, naalden of raspen om eelt of likdoorns te verwijderen. Vraag altijd raad aan je pedicure.
- Controleer je schoenen voordat je ze aantrekt. Voel met je hand in de schoen of er oneffenheden of steentjes in zitten.
- Was je voeten dagelijks met lauw water. Controleer de temperatuur met je hand of elleboog.
- Droog je voeten goed af, vooral tussen de tenen.
- Vermijd talkpoeder en spraydeodorant. Die zijn vaak agressief voor de huid.
- Gebruik verzorgingsproducten die speciaal voor voeten gemaakt zijn.
- Knip je nagels recht en niet te kort. Gebruik het liefst een schaar met een ronde punt, zodat je geen wondjes maakt.

Naast allerlei voetklachten en de verzorging van voeten bij diabetes is Pedicure Karine ook gespecialiseerd in voetverzorging bij reuma. Nog vragen? Stel ze gerust. Of maak meteen een afspraak in de salon in San Fulgencio.

♡

Voetverzorging bij reuma

Heb je reuma? Ook dan laat je je voeten best regelmatig verzorgen. Kies voor de ervaring van Pedicure Karine in San Fulgencio.

Veranderingen aan voeten en nagels

Bijna iedereen met reuma heeft last van zijn voeten. Het kussentje onder de bal van de voet wordt dunner, de voeten of tenen kunnen scheef gaan staan, tenen kunnen over elkaar gaan liggen en schoenen passen vaak niet meer goed. Daardoor ontstaan er vaak eelt en likdoorns. Omdat je voeten minder soepel bewegen en je tenen in de knel komen als er te weinig ruimte in je schoenen is, krijg je bij reuma ook vaker last van je nagels, zoals:

- Brokkelige nagels
- Eelt onder de nagels
- Verkleurde nagels
- Ruwe, doffe of gespleten nagels

Laat je voeten regelmatig nakijken

Een regelmatige voetverzorging bij Pedicure Karine is echt de moeite waard, ook als je nog niet meteen klachten hebt. Ik zorg ervoor dat je nagels vakkundig geknipt worden. Eelt en likdoorns verwijder ik met de juiste instrumenten, zonder dat je vergroeide gewrichten pijn doen. Het is ook belangrijk om je voeten 1 of 2 keer per jaar goed te laten nakijken. Zo worden veranderingen snel opgemerkt, kan er snel gehandeld worden en voorkom je erger.

Schoenadvies

- De schoen is licht van gewicht en gemaakt van zacht leer.
- Hij heeft voldoende teenruimte en een goede breedte.
- Liefst een lage hak, want met reuma rol je je voet minder soepel af.
- Een makkelijke sluiting, liefst klittenband of veters.

Wist je dat...

Pedicure Karine voetverzorging aanbiedt voor allerlei voetklachten, waaronder de verzorging van voeten bij diabetes en bij reuma? Je kan hiervoor terecht in de salon in San Fulgencio. Wil je graag meer informatie over mijn verzorgingen? Neem dan zeker contact op. Ik sta elke dag klaar voor advies en afspraken.

Pedicure Karine · C. Comercial Bahia de Las Dunas, Calle Mar Mediterráneo 8, local 5, 03177 San Fulgencio (Alicante)
Afspraak of advies: +34 711 094 593