

WAT ZEGGEN JE VOETEN OVER JE GEZONDHEID?



Wist je dat je voeten heel veel vertellen over je gezondheid? Zo vormen de manier waarop je loopt en hoe je voeten eruitzien een weerspiegeling van je gezondheidstoestand. Plots een ander looppatroon aannemen of met je voeten beginnen slepen, kan een eerste signaal zijn van een onderliggend probleem. Dit fenomeen kan namelijk worden veroorzaakt door perifere zenuwbeschadiging ten gevolge van diabetes, maar ook een infectie, een vitaminedeficiëntie of zelfs alcoholisme kunnen leiden tot gevoelsverlies in de voeten. Het kan zelfs ook duiden op een probleem dat gerelateerd is aan de spieren, de wervelkolom of de hersenen.

Als je de hele dag op hoge hakken hebt rondgelopen of knellende schoenen aanhad, is het volkomen normaal dat je voeten pijn doen. Doen ze daarentegen pijn zonder inspanning en met comfortabel schoeisel, dan is dat misschien te wijten aan een fractuur, zoals bijvoorbeeld een barstje in een botje. Zo'n stressfractuur kan het gevolg zijn van een lange afstand lopen of van een intensieve sportinspanning die een grote impact heeft op je voeten. Als je botten verzwakt zijn door osteoporose wordt het risico op een dergelijke fractuur sowieso veel groter. Een gezwollen, rode en pijnlijke grote teen kan dan weer een indicatie zijn van jicht, maar het kan ook een symptoom van artrose zijn. Brandende of stekende pijn in de andere tenen, meestal de derde en de vierde, kan te wijten zijn aan een verdikking van het weefsel rond een zenuw. Vrouwen hebben er veel vaker last van dan mannen.

Naarmate we ouder worden, slinkt het vetkussen onder onze hielen. Daardoor 'smelt' er een deel van onze 'voetbumpers' weg en

worden onze hielbenen en peesplaten zwaarder belast bij inspanningen. Die stugge, platte peesplaten zitten onderaan in onze voeten en zijn achteraan aan onze hielbenen gehecht. Ze ondersteunen de voetboog en zorgen ervoor dat we meer kracht kunnen zetten tijdens het lopen en springen. Een pijnlijke hiel is daarom meestal het gevolg van een ontsteking aan die peesplaat, ook plantaire fasciitis genoemd, die ontstaat door overbelasting. Bij een dergelijke ontsteking ervaar je de meeste pijn 's morgens vlak na het opstaan wanneer je druk op je voet uitoefent. Of wanneer je lang hebt stilgezeten en dan plots gaat rechtstaan. Met andere woorden: na een periode van rust. Hielspoor, dat is kalkafzetting aan de hiel, is een bijverschijnsel van een peesplaatontsteking. Een andere oorzaak van een pijnlijke hiel is artritis.

Gezwollen voeten hebben kan een tijdelijk ongemak zijn dat vooral voorkomt na (te) lang rechtstaan, bij hitte, of na een langeafstandsvlucht. Vooral zwangere vrouwen hebben er last van. Blijft het niet bij tijdelijk en zijn je

NIEUWE RENAULT ARKANA van nature hybride



BRENGT JE IN BEWEGING



Met de nieuwe ARKANA biedt Renault een sportieve en ruime SUV van de nieuwste generatie, met een uitgesproken hybride persoonlijkheid, zowel qua stijl als qua motoren.

Hij verenigt zijn hoge en geruimtelijke zitpositie, ruim bemeten interieur en compromisloze bagageruimte met een vernieuwende sportieve stijl, aangedreven door een zuinige hybride E-TECH motor.

www.vantriergroep.be

Brasschaatsteenweg 282 | 2920 Kalmthout
Bredabaan 1285 | 2900 Schoten





voeten aanhoudend gezwollen, dan is er misschien meer aan de hand en raadpleeg je beter een arts. Een slechte doorbloeding of een te traag werkende schildklier kan aan de basis liggen, maar ook een bloedpropje, een nierprobleem of een andere ernstige aandoening kan hiervan de oorzaak zijn.

Heel veel mensen hebben ook vaak last van koude voeten. Als het hen niet lukt om hun tenen warm te houden, dan is de doorbloeding van de voeten misschien niet optimaal. Dat kan een gevolg zijn van hartproblemen, roken of een te hoge bloeddruk, maar er zijn nog andere boosdoeners die dit ongemak kunnen veroorzaken. Beschadiging aan de bloedvaatjes en zenuwen in de voeten, ten gevolge van diabetes, is eveneens een oorzaak van voeten die in ijsklompjes veranderen. Bloedarmoede of een slecht werkende schildklier ligt soms ook aan de basis van koude voeten. Als het te erg wordt, laat je je best eens checken door een arts om een onderliggend probleem uit te sluiten. Misschien is er ook helemaal niets aan de hand, want vrouwen hebben nu eenmaal vaker last van koude voeten. Dat heeft alles te maken met hun hormoonspiegel en het feit dat ze een andere vetverdeling hebben dan mannen. Oestrogenpieken zorgen ervoor dat de bloedvaatjes in de voeten tijdelijk vernauwen en ze beïnvloeden ook de lichaamstemperatuur. Tijdens de menstruatie is de

kerntemperatuur van een vrouw bijvoorbeeld een graadje lager.

Andere mensen hebben dan weer vaak een branderig gevoel in de voeten en dat is meestal niet alarmerend. Het kan veroorzaakt worden door lang op de been te zijn (te staan of te stappen) of door oncomfortabel schoeisel en dan is het vrij onschuldig. Heb je een branderig gevoel in je voeten zonder enige aanleiding of trigger, dan is het misschien een directe

aanwijzing van diabetes. Ook een tekort aan vitamine B, voetschimmel, een chronische nierziekte, een slechte bloedsomloop in de benen of een te traag werkende schildklier kunnen oorzaken zijn. Tot slot kan er ook spierkramp in de voeten optreden en dat ontstaat soms bij vermoeidheid of overbelasting, maar een slechte bloedsomloop, uitdroging of een onevenwicht in vitamines (vitamine D) en bepaalde mineralen (magnesium, kalium, calcium) kunnen eveneens de boosdoener zijn. Door



Verlimmo



BEZOEK ONZE NIEUWE WEBSITE!

Of U kan ons al vele jaren vinden op de Markt 21 te Schoten
03/658.95.58 / info@verlimmo.be / Ook op  en 

Sinds de jaren 50 bestaat ons kantoor op de Markt in Schoten, wij durven dan ook gerust zeggen dat Verlimmo een begrip is.

Wij trachten te voldoen aan een steeds dynamischer wordende woonmarkt. Dit doen wij met hoogwaardige persoonlijke service, kunde, integriteit en een absolute waardering voor vastgoed.

Bij de verkoop van Uw eigendom nemen wij U alle zorgen uit handen en begeleiden U van begin tot einde van het verkoopproces. Of het nu gaat om een appartement of een luxe villa, elk dossier is verschillend.

Wij zien het als onze taak om U te voorzien van realistisch en goed afgewogen advies. Wij zien het als een voorrecht om achter de

gesloten deuren van de mooiste leefruimtes te mogen komen en mensen te helpen met hun aan/verkoopplannen. Ieder huis heeft zijn eigen verhaal.

Dus mocht U er over denken Uw eigendom te verkopen, aarzel dan niet om ons te contacteren. Wij informeren U graag vrijblijvend over onze verkoopstrategie.



SINT-JOB, Eikenlei

Nieuwbouw kleinschalig, 6 appt. met elks 2 slpk., mooie zuidtuin/terras, garageboxen, kelder, afwerking naar keuze, lage onkosten **Vanaf 242.500 euro**



SCHOTEN: U zoekt ruimte? Maar wenst geen villa en/of tuin meer te onderhouden?

Dan is dit misschien wel iets voor U: zeer ruim appartement 220m², groot salon OH, hoge plafonds, terras, kk, aparte eetk., 3 slpks, 2 badk en wasplaats, airco, ondergrondse autostaanplaats en kelder inbegrepen. Epc 172, Te moderniseren **VP 399.000 euro**

www.verlimmo.be

Markt 21, 2900 Schoten • 03-658.95.58 • info@verlimmo.be •  

de veranderingen in hun hormoonspiegel hebben zwangere vrouwen er vaak last van.

OOK UW TENEN KUNNEN JE WAT VERTELLEN OVER UW GEZONDHEID.

Verkleuren je tenen periodiek naar wit, blauwpaars, vuurrood en dan weer naar hun normale kleur, dan lijdt je wellicht aan de ziekte of het syndroom van Raynaud. Dit fenomeen kan zich ook aan de vingers manifesteren en gaat soms gepaard met pijnklachten. Eerst worden de tenen of vingers koud, daarna gaan ze gloeien. Het is het gevolg van een spasme - dat is een plotse, onwillekeurige samentrekking van de kleine bloedvaatjes - die de bloedcirculatie belemmert. De exacte oorzaak van een dergelijk spasme is niet bekend, maar stress, trillingen, plotse en temperatuurverschillen (koude) kunnen een trigger zijn. Vrouwen hebben er meer last van dan mannen. In zeldzame gevallen kan een onderliggende ziekte zoals sclerodermie (een verstrakking en verharding van de huid en van andere organen door een toename van bindweefsel), reumatoïde artritis of een schildklierprobleem deze symptomen uitlokken.



Ongeschonden, intacte teennagels die quasi helemaal wit kleuren, kunnen dan weer wijzen op een ernstige aandoening zoals een lever- of nierziekte. Als je het voor hebt, raadpleeg je best een arts om een onderliggend gezondheidsprobleem uit te sluiten. Bij geknuppelde tenen (of vingers) gaan de nagels opbollen omdat het laatste kootje verdikt is. In bepaalde families is dit verschijnsel iets genetisch en komt het voor zonder dat er een onderliggende aandoening is, maar het kan ook wijzen op

een ernstig gezondheidsprobleem. Een longziekte is de meest voorkomende link, maar ook hart- en vaatziekten, bepaalde infecties, een schildklierprobleem, of lever- en spijsverteringsstoornissen zoals de ziekte van Crohn of coeliakie kunnen de oorzaak zijn.

Geknuppelde tenen (vaak ook horlogeglasnagels, vingerhoednagels of Hippocratesnagels genoemd) zijn niet hetzelfde als klauwtenten. Daar gaat het om een vergroeiing waarbij de tenen vanaf het middelste gewricht naar beneden krommen als klauwen. Deze misvorming kan te wijten zijn aan te strakke schoenen of beschadigde zenuwen ten gevolge van diabetes, alcoholisme of een andere neurologische aandoening. Bij dikke gele teennagels denken

we dan weer spontaan aan een schimmelinfectie, maar het kan ook een symptoom zijn van een longprobleem, reumatoïde artritis of een lymfoedeem. Dat is een opstapeling van lymfevocht in de weefsels. Bij sommige personen is deze aandoening aangeboren, maar ze kan ook ontstaan na een chirurgische ingreep, een kankerbehandeling of een trauma. Het is belangrijk om een dergelijk oedeem in een vroeg stadium te herkennen en te laten behandelen. Tot slot zeggen teennagels die lepelvormig zijn - dun, hol en aan het uiteinde naar boven waaiend wijzen op frequent gebruik van bepaalde solventen, maar ze kunnen ook het gevolg zijn van ijzertekort. Nu je meteen naar je voeten en nagels gaat kijken, kan je misschien een beetje je eigen dokter zijn.



Tekst: Remi Lemaire



Hygiëne komt bij ons steeds op de eerste plaats!
Ontdek ons grote aanbod aan uitzonderlijke prijs-kwaliteit verhouding.
Ruime parking beschikbaar.

Privé Sauna De Clou

Dagelijks open van 09u tot 01u00
Veltwijcklaan 221, 2180 Ekeren
+32 3 541 44 88 • info@declou.be
www.declou.be

