

VOETEN IN HET WERK

EEN VOORLICHTING OVER GEZONDE VOETEN OP HET WERK



- Heb jij collega's/werknemers die klagen over hun werkschoenen?
- Heb je zelfs collega's/werknemers die hun werkschoenen helemaal niet dragen, als het even kan.
 - Is dit herkenbaar? Nieuwe werkschoenen die na een paar keer dragen aan de kant gelegd worden omdat ze niet lekker zitten/lopen?
 - Ken je de verhalen over werkschoenen die online besteld zijn, niet passen maar die toch moeten worden gedragen? Niet gewenst, toch?

Een gezonde voet in een niet passende schoen wordt al snel een pijnlijke voet.

WAAR WRINGT DE SCHOEN?

PREVENTIE IS HET TOVERWOORD

OVER DE VOORLICHTING

Mijn naam is Pauline van Elsdingen en ik ben voetspecialist.

In opdracht van werkgevers geef ik voorlichtingssessies van ongeveer een uur over het voorkomen en/of oplossen van voetproblemen door het dragen van veiligheids- of werkschoenen. De werknemers krijgen onderbouwde informatie en advies over hoe ze het best hun eigen voeten kunnen verzorgen, antwoorden op hun vragen en veel voorbeelden. Ook wordt duidelijk wanneer ze op zoek moeten naar hulp van een (medisch) pedicure of huisarts. Na de presentatie is er ruimte voor vragen en krijgen de deelnemers een flyer mee waarin de belangrijkste tips voor thuis nog eens worden genoemd.

Preventieve voetverzorging maakt het verschil.

Voetblessures kunnen snel optreden als (werk)schoenen niet passen bij de voet. Bijvoorbeeld als schoeisel te strak of te los zit, te zwaar is of te veel wrijving geeft. Ook als schoenen onvoldoende thermische kwaliteit hebben of te waterdoorlatend zijn, kan de drager op korte termijn ongemak ervaren en op lange termijn zelfs gezondheidsproblemen krijgen.

Het dragen van werkschoenen is verplicht. Hier komt echter goede voetverzorging bij kijken en dit is niet altijd vanzelfsprekend. Door deze voorlichting te organiseren voldoet de werkgever aan de Arbo-wet (art.8) en helpt de werkgever uitval te voorkomen wegens ziekte en/of blessures.

Als het op preventie aankomt, is aandacht voor een gezonde voet het halve werk. De andere helft is de aanschaf van goede werkschoenen. Want met pijn aan je voeten is het passen van nieuwe schoenen op z'n minst ongemakkelijk. Daardoor is het makkelijk de verkeerde keus te maken, wat de klachten zal verergeren of nieuwe klachten kan doen ontstaan.

Uit ervaringscijfers bij bedrijven blijkt dat tot wel 50% van de werknemers geen passende of kwalitatief goede werkschoenen draagt!

Vaak worden beginnende klachten genegeerd omdat mensen te druk zijn of omdat ze de klachten simpelweg niet herkennen.

Pijn aan de voeten zorgt voor chagrijn en kan zelfs leiden tot andere lichamelijke klachten. Dat kan leiden tot minder productiviteit en zelfs absentie door ziekte.

Veel van deze klachten kunnen met eenvoudige ingrepen voorkomen, verbeterd of verholpen worden.

VEEL VOORKOMENDE KLACHTEN



PIJN DOOR EEN LIKDOORN



INFECTIE DOOR INGROEIENDE NAGEL



STANK DOOR ZWETVOETEN



BRANDERIGE VOETEN DOOR EELT



JEUK DOOR ZWEMMERSECZEEM



PIJN DOOR KLOVEN

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Politieagent Sep belt mij voor een afspraak omdat hij een enorme likdoorn heeft waar hij veel pijn aan heeft in zijn hele voet. Zoveel pijn dat het invloed heeft op zijn werk. Op zijn werk loopt Sep op S3 werkschoenen. Zodra het kan doet hij ze uit. Collega's grappen regelmatig dat hij zonder schoenen veel vrolijker is dan met schoenen aan en noemen hem een held op sokken.

Eenmaal bij mij in de stoel zie ik geen likdoorn maar wel een ernstige schimmel-infectie als gevolg van te strakke werkschoenen.

De schimmel heeft zich diep in de voet geboord. Dit zorgt, in de strakke werkschoenen, voor veel pijn, die uitstraalt tot de enkel.

Mijn belangrijkste advies is: naar de huisarts gaan voor een anti-schimmel-crème met een hoge dosering, sokken wassen op 60 graden, bamboesokken gaan dragen en super secuur afdrogen na het wassen.

Zes weken later komt Sep bijna dansend mijn praktijk binnen. De pijn is zo goed als weg, de schimmelinfectie ook. Het heeft nog wel een half jaar geduurd voordat het gat ook helemaal verdwenen was. Voor Sep zal voethygiëne enorm belangrijk blijven.

