

December 2011

Medisch Pedicure

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de vele felicitaties en reacties die ik heb ontvangen op het artikel in de vorige nieuwsbrief over het behalen van mijn diploma "medisch Pedicure".

Onderwerp van de maand: Hielspoor (spina calcaneï)

De benige uitwas (doornvormige verkalking) onder het hielbeen ter hoogte van de aanhechting van het peesblad is een zgn. hielspoor (spina calcaneï). Door onderzoek mag worden aangenomen dat bij ongeveer 75% van de volwassen bevolking een dergelijke benige uitwas wordt aangetroffen. Dit hoeft echter niet noodzakelijkerwijs te leiden tot het ontstaan van pijn. Hevige, aanhoudende pijn onder de hiel wordt veelal aangeduid met het begrip 'hielspoor'. Deze benaming wordt beter begrepen dan de werkelijke naam: 'Fásciitis Plantaris'. De pijn wordt veroorzaakt door een niet-bacteriële ontsteking aan het peesblad. Veelal is dit het gevolg van overbelasting. De kenmerkende klacht bij een hielspoor is een nauwkeurig aan te duiden, felle pijn onder de hiel.

Hoe ontstaat hielspoor?

Het ontstaan van hielspoor is moeilijk te duiden. Twintig jaar geleden was deze aandoening nauwelijks bekend. Aangenomen wordt dat steeds comfortabeler schoeisel, gecombineerd met de gestegen populariteit van sporten (trimmen, tennis, enz.) voor genoeg en conditie, heeft geleid tot een toename van overbelastingletsels zoals hielspoor. Soms openbaart hielspoor zich korte tijd nadat met sporten is begonnen, dit hoeft echter niet altijd het geval te zijn. Ook een staand beroep, soms in combinatie met 'een pondje meer', kan tot de aandoening hielspoor leiden.

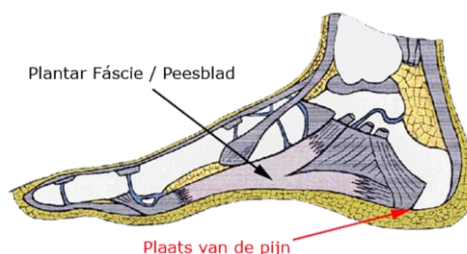
Zijn er oplossingen tegen hielspoor?

Rust is een goede remedie maar in de praktijk moeilijk uitvoerbaar. Via verschillende kanalen worden vele, vaak kostbare, aanpassingen aangeboden. Deze leiden zelden of nooit tot het gewenste resultaat. Een goed passende hakverhoging biedt vaak uitkomst.

Significante verbeteringen worden ook geconstateerd bij het dragen van Gel- of water zolen. Deze significante verbeteringen worden veroorzaakt door twee belangrijke elementen:

- De continu variërende drukbelasting onder de voetzolen.
- De constante stimulering van de spieractiviteit.

Door de continu variërende drukbelasting onder de voetzolen wordt het pijnpunt onmiddellijk ontzien en de sterke, aangename stimulering van de spieractiviteit in de voet leidt tot een verbetering in de doorbloeding tot 50%.



Winterhanden

Veel mensen hebben in de winter last van pijnlijke handen en vingers. Deze pijn ontstaat eigenlijk door kleine barstjes in je huid wanneer je huid extreem droog is. Dit kan erg storend en pijnlijk zijn. Je huid is in de winter zo droog, omdat de lucht in dit jaargetij droger is. Niet alleen buiten, maar ook binnen doordat de verwarming hoog aan staat. In de winter nemen mensen ook vaker een heet bad of hete douche, wat ook zorgt voor een droge huid. De enige manier om het aan te pakken is door je huid voldoende te hydrateren met een crème. Medisch Pedicure Margo heeft hier een verantwoorde crème voor.

Aanbieding van de maand

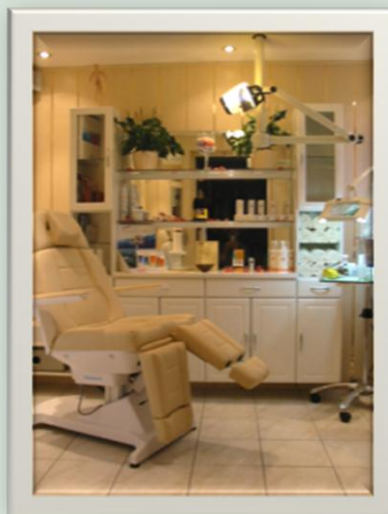


Aloë Vera Handcrème

zachte hand en body crème met hoge dosering aloë vera. Trekt snel in en is niet vet.

Van € 6,95

voor **€ 5,95**



Inhoud

- Medisch Pedicure
- Onderwerp van de maand
- Winterhanden
- Aanbieding van de maand