

Wat kan u zelf doen?

- * Niet zelf de teennagels knippen.
- * Houd na de behandeling uw teen goed in de gaten. Neem een voetbad met groene biotex, als er pijn en roodheid ontstaat en laat een druppeltje betadine of sterilon in de nagelwal vallen.
- * Draag goed passende schoenen, die niet knellen en voldoende ruimte aan de tenen bieden, zowel in de breedte als in de lengte.
- * Wist u dat naarmate wij ouder worden de lengte van de voeten toeneemt? Niet omdat ze gegroeid zijn, maar omdat de banden wat slapper zijn geworden en de voet als ware uitzakt. Koop in dat geval uw schoenen een maat groter dan u gewend ben.
- * Neem maatregelen bij een beginnende ingroeiende nagel of ontsteking.
- * Om de +/- 6 weken naar de pedicure.



Voetverzorgingspraktijk
Vlaardingen

Debbie Tamerus
Gediplomeerd pedicure

Aangesloten bij provoet, lidnr. 310714



Ingroeiende teennagel



- * **Wat is het?**
- * **Hoe ontstaat het?**
- * **Wat kan ik voor u doen?**
- * **Wat kan u zelf doen?**



INFORMATIEFOLDER

Madoerastraat 128
3131 ZM Vlaardingen
Tel.nr: 010-2234066
E.mail: tamerus03@planet.nl
Website:
www.voetverzorgingspraktijkvlaardingen.nl