

# Voeten tijdens de zwangerschap

- Tijdens de zwangerschap zetten vaatwanden uit waardoor er meer bloed circuleert dan normaal. Het terugpompen van het bloed uit de benen is dan lastiger en daarom zullen de voeten eerder vocht vasthouden.
- Om de bevalling te vergemakkelijken, worden (onder invloed van hormonen) spieren en banden slapper. Dit geldt helaas ook voor de spieren en banden in de voet. De voet zal meer gaan 'doorzakken' en wordt hierdoor langer en breder. Ook kan er sneller een overbelasting optreden.
- Gedurende de zwangerschap neemt je gewicht toe, dit zorgt voor nog meer druk onder je voeten.

## Klachten

- In de loop van de zwangerschap zal je steeds meer last krijgen van vermoeide en zware voeten. Ook krampen komen vaker voor. Met name aan het einde van de dag knellen de schoenen en voelt de huid gespannen aan.

## Therapie

- Bij overbelasting klachten kan een podotherapeutische zool helpen om de voeten te ondersteunen en de druk onder de voeten beter te verdelen.

## Tips & Trucs

- Een schoen met een voorgevormd voetbed geeft al meer ondersteuning onder de voet. Kies een hak van max 2 cm.

### *Hou je veel vocht vast?*

- Zorg voor schoenen met veters, deze kun je aanpassen als de voeten dikker worden.
- Leg regelmatig de benen omhoog wanneer je zit of ligt.
- Je kan de bloedsomloop bevorderen door kleine stukjes te blijven lopen. Ook wisselbaden of (verkoelende) crème kan de doorbloeding verbeteren.



PODOTHERAPIE  
**INKA**

St. Willibrordusstraat 10, 6031 CZ Nederweert

Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert

T 0495-460001



I [www.podotherapie-inka.nl](http://www.podotherapie-inka.nl)

