

Voeten tijdens de zwangerschap

- Tijdens de zwangerschap stroomt er meer bloed door je lichaam en worden je bloedvaten wijder. Daardoor kan het bloed uit je benen minder makkelijk terugstromen en houden je voeten sneller vocht vast.
- Door hormonen worden spieren en banden soepeler om de bevalling mogelijk te maken. Dit gebeurt ook in je voeten. Daardoor kunnen je voeten wat 'doorzakken' en iets langer of breder worden. Na de zwangerschap kunnen je voeten langer of breder blijven. Daardoor heb je soms een grotere schoenmaat nodig!
- Je komt tijdens de zwangerschap aan in gewicht. Dit geeft extra druk op je voeten met name onder de voorvoet.
- Veel zwangere vrouwen krijgen daardoor vermoeide of zware voeten. Ook krampen komen vaker voor. Vooral aan het einde van de dag kunnen schoenen strakker zitten en kan de huid gespannen aanvoelen.

Tips & Trucs

- Draag schoenen met een voorgevormd voetbed voor extra steun. Kies bij voorkeur een hak van max 2 cm.
- Heb je pijn door overbelasting? Dan kunnen podotherapeutische zolen helpen om je voeten te ondersteunen en de druk beter te verdelen.

Houd je veel vocht vast?

- Kies schoenen met veters, zodat je ze losser kunt maken als je voeten dikker worden.
- Leg regelmatig je benen omhoog als je zit of ligt.
- Blijf af en toe een stukje lopen om de bloedsomloop te stimuleren. Wisselbaden of een verkoelende crème kunnen ook helpen.
- Herzog Compressiesokken kunnen de doorbloeding verbeteren, zwelling van de voeten verminderen en de voeten extra ondersteunen. Verkrijgbaar in onze praktijk.



N.B. Kosten (€19,95) vallen niet onder de zorgverzekering

Voeten tijdens de zwangerschap

- Tijdens de zwangerschap stroomt er meer bloed door je lichaam en worden je bloedvaten wijder. Daardoor kan het bloed uit je benen minder makkelijk terugstromen en houden je voeten sneller vocht vast.
- Door hormonen worden spieren en banden soepeler om de bevalling mogelijk te maken. Dit gebeurt ook in je voeten. Daardoor kunnen je voeten wat 'doorzakken' en iets langer of breder worden. Na de zwangerschap kunnen je voeten langer of breder blijven. Daardoor heb je soms een grotere schoenmaat nodig!
- Je komt tijdens de zwangerschap aan in gewicht. Dit geeft extra druk op je voeten met name onder de voorvoet.
- Veel zwangere vrouwen krijgen daardoor vermoeide of zware voeten. Ook krampen komen vaker voor. Vooral aan het einde van de dag kunnen schoenen strakker zitten en kan de huid gespannen aanvoelen.

Tips & Trucs

- Draag schoenen met een voorgevormd voetbed voor extra steun. Kies bij voorkeur een hak van max 2 cm.
- Heb je pijn door overbelasting? Dan kunnen podotherapeutische zolen helpen om je voeten te ondersteunen en de druk beter te verdelen.

Houd je veel vocht vast?

- Kies schoenen met veters, zodat je ze losser kunt maken als je voeten dikker worden.
- Leg regelmatig je benen omhoog als je zit of ligt.
- Blijf af en toe een stukje lopen om de bloedsomloop te stimuleren. Wisselbaden of een verkoelende crème kunnen ook helpen.
- Herzog Compressiesokken kunnen de doorbloeding verbeteren, zwelling van de voeten verminderen en de voeten extra ondersteunen. Verkrijgbaar in onze praktijk.



N.B. Kosten (€19,95) vallen niet onder de zorgverzekering