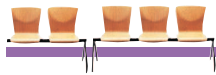


IN DE PRAKTIJK



De afrondende voetmassage is een traktatie

Niet iedereen bekommert zich om zijn voeten. En niet iedereen raakt andermans voeten aan. Voor een pedicure is het echter dagelijkse kost. Soms krijgt ze een week lang lastige likdoorns. En dan weer veel ingroeiende teennagels. Ook bellen spontaan toeristen aan, met overtoellig eelt, diepe kloven en schimmels. Je voeten laten doen, is intiem. Je voelt je na afloop herboren.

door Jacqueline Vlaamder

9:30

Zij is pedicure en ontvangt haar klanten in haar praktijk op de eerste verdieping van een monumentaal pand aan de Bierkaai in Middelburg. Je moet dus nog wel enigzins meubilair zijn om in mijn stoel te belanden", lacht Georgette Diepenbroek (57). Maar wie dat lukt, kan zich op maandag, dinsdag of woensdag door haar laten verwennen tijdens een behandeling die gemiddeld vijftienveertig minuten duurt. "Er komen zo'n zeven klanten per dag", vertelt zij. "Ook wel eens 's avonds." Zij klikt na al die jaren nergens meer van op: likdoorns, eelt, ingroeiende- of schimmelnagels en kloven. Omdat er geen wachtlijst is, regelt zij het zo dat iedereen meteen naar boven kan en zij daar intussen alle schillen, schraapsels en nagelreepjes alweer heeft opgeruimd en de apparatuur ontsmet, spateltjes, mesjes en boortjes. "En ik wil graag tijd hebben voor iedereen." Dus kookt ze water voor thee, zet het koffiefapparaat stand-by, vult de glazen pot met voetendruppels en schuift de nocturnes van Chopin in de cd-speler.

10:15

Pieter (45) komt voor het eerst. Hij strompelt de trap op. Hij heeft gebeld of hij even tussendoor mag; hij moet naar een beurs in Duitsland. Als hij plaatsneemt in de behandeldstoel en zijn schoenen en sokken uittrekt, ziet Diepenbroek in een oogopslag dat hij likdoorns tussen zijn tenen heeft. Ze geeft hem een kop koffie, doet haar mondkapje voor, trekt haar handschoentjes aan en buigt zich aandachtig over zijn voeten. "Heb je meer mannen?" vraagt hij. Haar ogen lachen. Veertig procent van haar clientèle is man, vertelt ze. Maar er zijn er waarschijnlijk niet veel die van elkaar we-

ten dat ze naar een pedicure gaan. Ze wrijft zijn voeten in met desinfecterende lotion. Daarna freest zij het eeltlaagje rond de likdoorns iets weg en pakt een mesje. "Wat doe je nu?" vraagt hij. "Ik ga ze uitlepelen. Net zoals je aardappels pit. Het doet geen pijn. Daarna freest ik alles weer mooi glad, en plak ik er huidvriendelijke pleisters op." Als Pieter na een tijdje opgelucht naast de stoel staat, vertelt zij dat zij heel voorzichtig werkt. Mocht hij er na een week toch nog last van hebben, dan kan hij terugkomen; daarvoor brengt zij hem niets in rekening.

Haar meeste klanten komen eens in de zes weken. Sommige bezoeken haar eens per jaar. Hoogzwangere vrouwen verschijnen iets vaker, omdat zij zelf niet meer bij hun voeten kunnen. "Dan ligt de nadruk vooral op het verzorgende aspect", vertelt Diepenbroek.

11:45

"Toen ik mijn praktijk net begon, keek ik veel naar voeten in slippers en sandalen", grinnikt Diepenbroek, en pakt haar agenda. "Dan zag ik 's zomers op terrassen goed verzorgde mensen, modieus gekleed, die hun hijs likdoorns tussen zijn tenen heeft. Ze geeft hem een kop koffie, doet haar mondkapje voor, trekt haar handschoentjes aan en buigt zich aandachtig over zijn voeten. "Heb je meer mannen?" vraagt hij. Haar ogen lachen. Veertig procent van haar clientèle is man, vertelt ze. Maar er zijn er waarschijnlijk niet veel die van elkaar we-

niet, want dan krijg ik ze niet meer in de juiste vorm. Neem liever geen voorbad; eelt wordt er te zacht van en is dan niet goed te verwijderen. Gebruik daarom ook maar geen likdoornreepsters."

ne rolletjes gaas onder aan te brengen en vervolgens de nagelriemen losje terugduwt. De afrondende voetmassage berekent een traktatie.

13:00

Mevrouw Van Loon (73) komt al veertig jaar bij pedicures, waarvan de laatste zes jaar bij Pedicure Georgette. Zij heeft altijd last gehad van ingroeiende teennagels. "Ik ging er mank van lopen, of hield op de terugweg van een feestje mijn schoenen in mijn hand. Zelfs de aanzaking van een laken deed al te veel pijn." Ze geeft toe dat het een combinatie is van aanleg en verkeerde schoenen. "En ik had een hekel aan mijn grote dikke tenen. Die nagels knipte ik zo kort mogelijk." "Datarmee is de nagelwortel beschadigd", vult Diepenbroek aan. "Dat heeft de goet beïnvloed." De laatste tijd gaat het goed. Van Loon verzorgt haar nagels consequent, twee keer per dag, met een kwastje en olie. En eens per acht weken verheest zij zich op een bezoek aan de Bierkaai, waar Diepenbroek haar nagels glad freest, voorzichtig vijlt, inkort, de hoekjes losmaakt, drukvrij legt door er kle-

de ramen nog een tijdje open. Met een kleine freest behandelt ze het eeltlaagje om de wratten. "Het klikt naar tandarts", zegt Janna. En dan, gierend en kronkelend: "Aïe! Het kleeft!"

ne rolletjes gaas onder aan te brengen en vervolgens de nagelriemen losje terugduwt. De afrondende voetmassage berekent een traktatie.

14:45

Als Diepenbroek aan het einde van de middag haar praktijkruimte grondig reinigt, zegt zij dat het bijzondere van haar werk de combinatie is van voetverzorging, het verhelpen van klachten en het leren kennen van heel verschillende mensen. "We voeren hier intieme gesprekken. Ik vind het mooi om te horen hoe al die levens lopen."

*Om redenen van privacy zijn de namen met een sterretje gefingeerd.

ne rolletjes gaas onder aan te brengen en vervolgens de nagelriemen losje terugduwt. De afrondende voetmassage berekent een traktatie.

15:30

In de Praktijk lopen we volgende week voor het laatste een dagje mee. Deze keer met Nienke Kamminga, in haar praktijk. Bij de kindercouch laat zij ons meekijken hoe zij kinderen begeleidt die niet lekker in hun vel zitten. Heeft u een vraag voor haar? Stuur dan een brief naar: PZC, Postbus 3046, 4180 KA Vliessen. Of mail: gezond@wageningen.nl, onder vermelding van 'In de praktijk'. De redactie maakt een keuze uit de ingezonden vragen. Het antwoord kan dan misschien nog niet bij de laatste aflevering komen te staan.



■ Pedicure Georgette Diepenbroek kijkt net geen nergens van op. Ze behandelt likdoorns, eelt, schimmelnagels, kloven en ingroeiende teennagels. foto Ruben Oost

Wat doet een pedicure?

Een pedicure verzorgt voeten en behandelt voetproblemen. Zij meestal is het een vrouw, kan adviseren over schoeisel, persoonlijke hygiëne en huisverzorging. In een standaard behandeling doet zij je nagels, verwijdert eelt en eventuele likdoorns. En indien nodig bewerkt zij in-

groeiende en verdikte teennagels, schimmel- (of kalk) nagels en kloven. Pedicure Georgette, Bierkaai 7, 4331 JJ Middelburg. telefoon: 06-21896333, e-mail: info@pedicure-georgette.nl, website: www.pedicure-georgette.nl



TIPS Weetjes

Nagels beschermen de huid onder. Knip ze dus niet te kort. En zo veel mogelijk rechtknippen; dat voorkomt ingroei en schimmelen. Wie last heeft van overmatige transpiratie: loop veel op blote voeten; draag geen ny-

lon of polyester kousen maar katoen of wool; vermijd gymnastiek waar veel kunststof is verwerkt; en: niet poederen, want dat gaat klonteren en kriebelen. Schimmelnagels niet te vaak klonten; dan verkleuren ze nog meer.

Likdoorns en eelt

Een likdoorn - of ekroestrog - is een pijnlijke eeltplek die zich meestal op de voet bevindt. Het is wigvormig en enkele millimeters groot, komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen omdat vrouwen vaak te nauwe schoenen

dragen. Eelt is een plaatselijke verdikking of verharding van de huid - eigenlijk een bescherm laag - en wordt veroorzaakt door constant wrijving of druk. Vooral onder tenen, voertolven en hielen kan het dinging in de weg zitten.

Teennagels

Bij ingroeiende teennagels spelen de volgende factoren een rol: zweet-, plas- of kalkvoeten; het dragen van te krappe schoenen; nagels te kort knippen; het oplopen van een verwonding en aanleg van iets gedraaide tenen. Een nagel die zich in je vlees boort, veroorzaakt veel pijn. Genezing duurt lang. Een schimmel- (of kalk)nagel is een dikke, gelige of

groenverkleurde brokkelige nagel. Het verschijnt doordat veroorzaakt door een infectie die vooral in teennagels groeit. Schimmelnagels komen veel voor. Ook in combinatie met een infectie van de huid (voetschimmel). Maar een wondreife nagel kan ook een groeitoomis zijn vanwege stichte voeten, ouderdom of psoriasis (pekelende huid-aandoening).

VOLGENDE WEEK

De kindercouch

In de Praktijk lopen we volgende week voor het laatste een dagje mee. Deze keer met Nienke Kamminga, in haar praktijk. Bij de kindercouch laat zij ons meekijken hoe zij kinderen begeleidt die niet lekker in hun vel zitten. Heeft u een vraag voor haar? Stuur dan een brief

naar: PZC, Postbus 3046, 4180 KA Vliessen. Of mail: gezond@wageningen.nl, onder vermelding van 'In de praktijk'. De redactie maakt een keuze uit de ingezonden vragen. Het antwoord kan dan misschien nog niet bij de laatste aflevering komen te staan.