

Eelt

De vorming van eelt komt door een opeenhoping van dode huidcellen die zich verharden. Dit eelt is een manier van het lichaam om zich te beschermen tegen een teveel aan druk of wrijving. Er zit normaal gesproken een klein beetje eelt op de bal van de voet, de hiel en/of de binnenzijde van de grote teen. Een teveel van dit eelt kan echter erg hinderlijk en zelfs pijnlijk worden als het steeds dieper in de huid wordt gedrukt.

Oorzaak

Eelt ontstaat dus door een teveel aan druk of wrijving op een specifiek gedeelte van de voet. Een veel voorkomende oorzaak van eelt is het dragen van te hoge hakken, te smalle schoenen, overgewicht, afwijkingen in het looppatroon, platvoeten, holvoeten, uitstekende botjes en het verlies van het vetkussen aan de onderkant van de voet.

Behandeling en preventie

Veel mensen proberen eelt weg te halen door het weg te knippen of met een scheermes weg te schaven. Dit is niet de manier om eelt te verwijderen. Dit is erg gevaarlijk en kan zelfs de situatie verergeren door onnodige beschadigingen. Diabeten zouden helemaal nooit op deze manier de voet moeten 'behandelen'. Om vermindering van druk te verkrijgen, zou gewicht gelijkmatig verdeeld moeten worden door een steunzool. Een effectieve steunzool zal altijd zorg dragen voor het wegnemen van te hoge druk onder de aangedane gebieden. De steunzool zou gemaakt moeten worden met materialen die schuif- en wrijvingskrachten teniet doen. Blijf weg van schoenen met hoge hakken. En zoals altijd is chirurgie alleen een laatste redmiddel.