

Hielkloven

Hielkloven zijn barsten of scheuren in de droge, verharde huid van de hiel. Hielkloven kunnen enkele millimeters tot een centimeter lang zijn. Aan de oppervlakte van de huid zijn ze breder dan dieper in de huid. Ze zien eruit als een klein sneetje met een eeltrandje er omheen.



Oorzaak

Hielkloven zijn meestal een gevolg van uitdroging en veel lopen en staan. De huid van je voeten bevat van nature weinig talgklierjes en droogt daarom snel uit. Door druk en wrijving ontstaat bij de hielen bovendien vaak eelt. Een droge, vereelte huid is minder elastisch, waardoor de huid bij belasting niet soepel kan meebuigen. Hierdoor barst de huid en ontstaan er hielkloven. Bij voortdurende belasting kunnen hielkloven soms ernstige en pijnlijke vormen aannemen en zelfs bloeden, geïnfecteerd of ontstoken raken. In dat geval is het raadzaam een arts te raadplegen. Oppervlakkige hielkloven komen meestal in de zomer voor door veelvuldig lopen op slippers. De hiel steekt vaak over de rand van de slipper heen en wordt bij het lopen zwaar belast. De huid beschermt zichzelf met overmatige eeltvorming en hierin kunnen gemakkelijk kloven ontstaan.

Behandeling

Bij de behandeling van hielkloven is het belangrijk om de elasticiteit van de huid te vergroten. Dit kan door de dikke laag eelt te verwijderen, zodat de huid weer soepel kan meebuigen en de hielkloven zich weer kunnen sluiten. Minder ernstige vormen van hielkloven zijn met een goede voetverzorging zelf te behandelen, maar een bezoek aan een pedicure is aan te raden.

Podotherapeut

Bij ernstige hielkloven of kloven die moeizaam genezen is het raadzaam om de druk beter te verdelen onder de hielen. Dit kan middels een podotherapeutische zool bereikt worden.

Tips

- Draag schoenen en slippers die goed passen.
- Smeer de voeten 2 keer per dag in met een vette zalf.
- Gebruik een puimsteen om de aangroei van overmatig eelt te beperken.
- Voetverzorging bij pedicure.