



Tennissers stoten hun tenen bij abrupt remmen tegen de neus van de schoen.

staat afgetekend in de voetzool. Bij een sport als tennis zit het eelt vooral op de toppen van de tenen. Door abrupt remmen, stoten de tenen steeds tegen de neus van de schoen. Dit zorgt natuurlijk ook voor flinke nagelbeschadigingen."

"Verwijder bij een sporter nooit al het eelt", benadrukt Helmy. "Het is voor sportersvoeten ook een laagje bescherming. Daarin heb ik mijn lesje wel geleerd. Bij het pedicure-examen was mijn dochter model. Secuur haalde ik al het eelt weg. Naderhand was ze me bepaald niet dankbaar. Mijn dochter danst vaak en had nu enorm pijnlijke voeten, omdat alle bescherming verdwenen was."

Mannen

Voor mannen hebben last van eeltvorming, is Helmy's ervaring. "Veel mannen, veel eelt", lacht ze als ze haar praktijk omschrijft. Voor Helmy is het een leuke bijkomstigheid dat ze zoveel mannelijke cliënten heeft. Veel vrouwen van de club hebben al een pedicure, terwijl mannen er

"Er kwam onlangs een erg grote man binnen. Hij beefde als een rietje. Een uur lang heb ik aan één stuk door rustig tegen hem gepraat. Hij was te benauwd om ook maar één woord uit te brengen. Ik verwachtte hem nooit meer te zien, en vond het zo geweldig toen hij de week erna toch voor een nieuwe afspraak belde!"

Schimmelnagels, droge voeten

Veel healthclubleden zijn vijftig plus. Dus ook bij Helmy in de praktijk komt het schimmelnagelprobleem veelvuldig voor. "Er is geen standaardmiddel dat goed helpt", zegt Helmy. Bij de een is Tea Tree olie een wondermiddel, terwijl bij de ander alleen Myocure aanslaat." Regelmatig verwijst Helmy iemand door naar het Academisch Ziekenhuis Rotterdam Dijkzigt. Daar is door de afdeling dermatologie al in 1990 een polikliniek Haar- en Nagelziekten opgericht. Cliënten hebben geen doorverwijzing van een huisarts nodig en een aanvullend laboratoriumonderzoek van een schimmelkweek wordt door de verze-

Soms is de voetbelasting zo hoog dat het profiel van de binnenzool staat afgetekend in de voetzool

wil dat een cliënt thuis ook voor z'n voeten zorgt, probeer ik het zó te brengen, dat iemand zelf die conclusie trekt. Tijdens de open dag van mijn praktijk zat hier een tennisser in de stoel. Zijn reactie op voetverzorging was 'dat doe ik niet hoor'. Zijn voeten waren een en al brokkelig eelt, net niet tot bloedens toe ingescheurd. Ik heb hem behandeld en vriendelijk wat over de eeltvorming uitgelegd. Bij het afrekenen zei hij 'doet u me maar zo'n tube crème'. Tegen een diabeet zeg ik ook niet 'je mag niet op blote voeten lopen'. Dan blokkeer ik direct de communicatie. Als een cliënt bij een testje zélf constateert dat hij zijn teen niet meer voelt, staat hij veel meer open om wat over 'leefregels voor diabeten' te horen."

Sportvoeten

Waar gesport wordt, worden de voeten extra belast. "In Tingenijssel draagt bijna iedereen goede sportschoenen", weet Helmy. "Toch voorkom je daarmee niet dat deze met sporten, flink belast worden. Zeker wanneer je, zoals veel clubleden hier, vijf dagen per week meerdere uren per dag actief bent." De meest voorkomende klachten zijn eeltvorming, vaak extra bevorderd door zweetvoeten, en nagelbeschadiging. "Gewicht en aanleg zijn de belangrijkste aanleiding. Soms is de voetbelasting zo hoog dat het profiel van de binnenzool

bij het sporten pas voor het eerst mee in aanraking komen. "Mannen zijn makkelijk", vindt ze. "Ze volgen heel trouw je aanwijzingen op. Vrouwen zijn over het algemeen oplettender, en zijn sneller geneigd zelf de behandeling een beetje aan te sturen." Ook zullen mannen volgens Helmy nooit klagen. "Ik zeg een cliënt altijd dat hij het moet zeggen wanneer het zeer doet. Mannen reageren daarop bijna standaard met 'mwah...t zal wel gaan hoor.'" Een nadeel van mannen vindt Helmy dat ze 'allemaal zo groot zijn'. "Ik merk dat ze soms maar net in mijn stoel passen!" Maar grote mannen wekken soms ook weer vertedering. Voorál als ze bang zijn.

kering vergoed. Een ander probleem dat Helmy veel tegenkomt, zijn extreem droge voeten. Ze heeft het idee dat dit de laatste tijd alleen maar toeneemt. "Of het nu alleen aan het winterseizoen ligt?"

Presenteren

De open dag op 6 maart 2004 was voor Helmy de kans bij uitstek om te laten zien wat een pedicure in haar mars heeft. Tot diep in de nacht werkte zij aan haar folders over diabetes, de praktijk in z'n algemeen, en voetreflexzonemassage. "Ik moest en zou goed voor de dag komen. Dat heeft zich geloond. Een diabetesverpleegkundige was zo enthousiast over mijn behandeling,