

Diabetes Mellitus en wat betekent dat voor uw voeten ?



Hoe ontstaat een diabetische voet ?

Iemand die lijdt aan de ziekte diabetes mellitus, ook wel diabetes of suikerziekte genoemd, is goede voetverzorging zeer vereist !

De voeten van diabetespatiënten zijn extra kwetsbaar, door het hoge bloedsuikergehalte:

*** kunnen bloedvaten beschadigd raken**

De bloedsomloop in benen en voeten verminderd.

*** kunnen zenuwvezels beschadigd raken.**

Door zenuwbeschadigingen wordt het gevoel in de voeten minder of kan zelfs uitvallen.

*** kunnen de voeten van stand veranderen**

Dit komt door uitval van kleine voetspieren of voetgewrichten kunnen stijf worden.

De Medisch Pedicure

Speciale voetbehandeling is hierbij geboden. Het is raadzaam om meerdere keren per jaar, ook als er géén voetklachten zijn, naar een medisch pedicure te gaan.

De medisch pedicure is gespecialiseerd in het behandelen van de diabetische voet.

Het is zeer belangrijk dat u zelf uw voeten elke dag controleert.

De medisch pedicure kan op deze manier samen met u een diabetische voet en/of de complicaties van een diabetische voet proberen te voorkomen.

Voetverzorging en voetinspectie

Als diabetespatiënt zijn uw voeten erg gevoelig en kwetsbaar, omdat de doorbloeding en het gevoel kunnen verminderen. Er kunnen wondjes ontstaan, wat u niet direct heeft gemerkt.

Deze wondjes genezen vaak moeizaam en kunnen gaan infecteren. Hiertoe behoren ook schimmelinfecties en kalknagels. De huid kan erg droog worden, gaan schilferen en er kunnen kloven ontstaan.

Door standsveranderingen in uw voeten ontstaat er een andere drukverdeling onder uw voeten, dit zorgt voor overmatige eeltvorming, dat kan leiden tot wondjes onder het eelt.

Daarom dagelijkse verzorging en inspectie van uw voeten !

* Was uw voeten dagelijks met lauw water, zonder zeep.

Vooraf altijd het water controleren, met een badthermometer of de temperatuur van het water niet te heet is. Gebruik géén voetenbadje !

* Droog uw natte voeten goed af, vooral tussen de tenen. Doe dit voorzichtig, niet te hard wrijven, maar deppend.

* Controleer uw voeten dagelijks op wondjes, kloofjes of blaren, ook tussen de tenen.

* Beweeg, loop iedere dag, want dat bevordert de bloedsomloop.

* Smeer uw voeten dagelijks in met een speciale crème voor diabetici, niet tussen de tenen, om de droge huid soepel te houden.

* Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, om ingroeien van uw teennagels te voorkomen.

* Laat bij voorkeur uw teennagels regelmatig knippen door de medisch pedicure.

* Verwijder niet zelf eelt en likdoorns, maar laat dit verwijderen door de medisch pedicure.

* Loop nooit op blote voeten !

Sok-advies

- * Draag katoenen of wollen sokken, zonder stiksels en naden.
- Er zijn zelfs naadloze sokken speciaal voor diabetici te verkrijgen.
- * Verschoon de sokken dagelijks.
- * Draag wollen sokken bij koude voeten.
- Gebruik nooit een hete kruik, want dan kunnen brandblaren ontstaan.



Schoenadvies en schoeninspectie

Het dragen van goed passende, niet knellende schoenen kan vele complicaties aan uw voeten voorkomen. Een schoenenspecialist kan u uitstekend van dienst zijn bij het kopen van de juiste schoenen.

- *Koop schoenen aan het einde van de middag, dan zijn uw voeten al wat opgezet.
- Ook wanneer uw voeten zijn opgezet, moeten de schoenen goed passen.
- * Laat uw voeten opmeten zowel in lengte als in breedte.
- * Draag schoenen die voldoende steun geven, maar beslist niet te strak zitten.
- * Schoenen met een stevige, omsluitende hiel.
- * Schoenen met zacht bovenleer, bij voorkeur met een wreefsluiting.
- * De schoenen mogen aan de binnenkant geen stiksels/naden hebben ter hoogte van kwetsbare plekken zoals voorvoet en tenen.
- * Het voetbed van uw schoenen dient uit schokabsorberend en steunend materiaal te bestaan. De druk wordt op deze manier beter verdeelt.
- * Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekjes van uw voeten.
- * Controleer dagelijks de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden, zoals steentjes of een opgerolde binnenzool. Voel met uw hand naar de binnenkant van de schoenen.
- * Wissel zo mogelijk dagelijks van schoenen.

Vergoeding door uw zorgverzekeraar

Laat uw voeten minstens eenmaal per jaar onderzoeken door uw behandelend arts of podotherapeut. Behandelingen van de medisch pedicure, die in het KwaliteitsRegister voor Pedicures (KRP) staat geregistreerd, worden veelal vergoed.

Voor vergoeding neem contact op met uw zorgverzekeraar en vraag naar de polisvoorwaarden.

Deze folder wordt u aangeboden door:



Geerskamp 26, 7666 NK Fleringen.
T : 06-57987399

E : info@evelinehuidvoetverzorging.nl
W: www.evelinehuidvoetverzorging.nl