

### •Houd voeten schoon en droog.

Was de voeten elke dag en gebruik zeep en lauw water. Controleer de temperatuur van het water met een thermometer (zeker als er verminderd gevoel is in de voeten).



Baden of douchen mag, maar zorg ervoor dat de voeten niet te week worden. Hierdoor verdwijnt de olie uit de huid en verdroogt ze, deze is dan brozer barst en de kans op infectie verhoogd. Gebruik een vochtinbrengende crème maar niet tussen de tenen dit verhoogd dan weer de kans op schimmels.

Droog de voeten na het baden en douchen voorzichtig af. Vooral tussen de tenen om schimmelinfectie te mijden. Het gebruik van voetpoeder kan nuttig zijn als de voeten erg zweten. De diabetesverpleegkundige of podoloog kan advies geven over de vochtinbrengende crème of de voetpoeder die het beste geschikt is.

### •Knip teennagels voorzichtig.

De teennagels voorzichtig knippen is een belangrijk onderdeel van goede voetverzorging. Het helpt ingroeïende teennagels en dus infectie te voorkomen. Knip ze recht af en niet te kort. Gebruik een vijl om scherpe kantjes te verzachten en zo irritatie van de andere tenen te voorkomen.



Soms worden teennagels te dik om ze zelf goed te kunnen knippen. Laat ze in dat geval knippen door de podoloog.

### •Bescherm voeten met passend schoeisel.

Veel voetproblemen kunnen voorkomen worden als de voeten elk moment van de dag goed beschermt worden. Loop niet blootsvoets en kies goed passend, comfortabel schoeisel met goede luchtcirculatie. Kies ook sokken en kousen zorgvuldig, passend, niet te strak, van katoen of wol zonder gaten of plooiën. Elke oneffenheid onder of rond de voet kan de huid irriteren en een pijnlijke plek veroorzaken.



### Voet problemen

Bij het inspecteren van de voeten, let dan op:



- Drukplekken of zweren.
- Sneetjes, blauwe plekken of wondjes
- Blaren en barstjes
- Ingegroeïde nagels
- Eelt en likdoorns
- Opgezette voeten of benen

Voor meer informatie: **Haemels Carine**  
Bachelor in de Podologie en de Ergotherapie  
Neeravert 10 – 1840 Londerzeel  
☎ 052/301628

## Voeten en diabetes



### Doel brochure

Diabetes patiënten moeten hun voeten goed verzorgen omdat zij hun voeten makkelijker verwonden dan gezonde mensen en wondjes bij hen moeilijker genezen.

[Carine.haemels@scarlet.be](mailto:Carine.haemels@scarlet.be)  
[www.haemelspodologie.be](http://www.haemelspodologie.be)

## Waarom meer voetproblemen bij diabetespatiënten?

Er zijn verschillende redenen, zowel een verminderd gevoel (neuropathie) als een slechte bloedsomloop en infecties dragen bij aan de voetproblemen.

Neuropathie is een complicatie van diabetes die een verlies van gevoel in je voeten veroorzaakt. Pijn waarschuwt normaal gesproken als je je voet verwondt waardoor men voorzichtiger is om verdere verwonding voorkomen.

Door een slechtere bloedsomloop genezen voetproblemen ook nog eens minder goed. Dat komt doordat de cellen die de beschadiging moeten herstellen door de slechte circulatie niet kunnen komen waar ze moeten zijn en wordt het ook moeilijker om er zuurstof toe te voeren om tot een betere genezing te komen.



De genoemde factoren tezamen verhogen de kans op serieuze voetproblemen. Deze problemen kunnen meestal voorkomen worden door enkel eenvoudige maatregelen

### Individueel zelfzorgprogramma.

De levensstijl en de toestand van de voeten bepaalt het voetverzorging programma . Deze verandert als de toestand van je voeten verandert. Het diabetes team zal de voetverzorging besproken hebben toen diabetes werd vastgesteld dit omdat veel voetproblemen voorkomen kunnen worden

door een snelle en goede “voet” routine. Binnen die routine is het cruciaal dat je elk vreemd gevoel in de voeten mededeelt aan de arts. Wees alert op eigenaardige gewaarwordingen of een gevoel van te strakke sokken , zelfs als je blootsvoets bent, Stekende pijn of branderig gevoel. Dit zijn allemaal symptomen van neuropathie, en neuropathie is de belangrijkste risicofactor voor het ontstaan van serieuze voetproblemen.



Neuropathie kan ook de oorzaak zijn van een ander loop patroon. Al deze items maken de kans op voetverwondingen alleen nog maar groter. Het zelfzorgprogramma kan dus aangepast worden met frequentere afspraken voor professionele voetcontroles naar gelang de evolutie van de risico van de voeten.

### De dagelijkse voetverzorging:

Voetproblemen kunnen vaak voorkomen worden door de voeten dagelijks te inspecteren en ze schoon en droog te houden. Denk er verder aan dat teennagels voorzichtig moet geknipt worden en dat voeten beschermt worden met passend schoeisel. Let er verder op dat je arts, verpleegkundige of podoloog je voeten regelmatig onderzoekt. Vooral als het gevoel in de tenen of voeten vermindert is of het zicht vermindert is.



👁️ **Inspecteer de voeten dagelijks.**  
Vroege opsporing en behandeling van

voetproblemen helpt grotere problemen voorkomen. Inspecteer dagelijks de voeten . Onderzoek ze na bad of douche bij goed licht. Controleer ze op eelt, een droge huid of geïrriteerde delen en gebruik als het nodig is een spiegel om de onderkant van de voeten te controleren. Vergeet niet tussen de tenen en rondom de hiel van elke voet te kijken. Kijk ook elke keer of er geen verwondingen zijn of zweren en zorg ervoor dat de nagels goed recht geknipt blijven. Meldt ieder probleem direct. Mocht er desondanks toch nog problemen ontstaan,

De eerste tekenen van infectie zijn:

- ongewone warmte bij het beschadigde deel van de voet.
- een rode huid.
- zwelling.
- pijn (als er tenminste nog goed gevoel in de voeten zit).
- wondvocht of pus.

Raadpleeg dan altijd je arts.

Let ook steeds op eventuele tekenen van verminderd gevoel in de tenen of voeten. Voorzichtigheid is dan de boodschap. Elk verwonding of elk ander voetprobleem moet onmiddellijk gemeld worden aan de arts, verpleegkundige of podoloog.

