

Diabetes en je voeten

Diabetes patiënten moeten hun voeten goed verzorgen omdat zij hun voeten makkelijker verwonden dan gezonde mensen en wondjes bij hen moeilijker genezen. Er zijn verschillende redenen waarom voetproblemen bij diabetespatiënten vaker voorkomen. 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 je normaalgesproken als je je voet verwondt. Je doet dan voorzichtig en zo worden verdere verwonding voorkomen. Denk maar eens aan pijn als het waarschuwingssysteem dat je eraan herinnert dat je een steentje uit je schoen moet halen of dat voorkomt dat je met een gebroken teen doorloopt. Zonder pijn als waarschuwing zou je doorlopen op een verwonding totdat er meer schade is aangericht.

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 zijn moeten. Daarnaast wordt het in het geval van een slechte bloedsomloop ook moeilijker zuurstof en voedingsstoffen naar de plaats van de verwonding te krijgen. Deze zuurstof en voedingsmiddelen zouden moeten zorgen voor goede genezing.

De genoemde factoren tezamen verhogen de kans op serieuze voetproblemen. Deze problemen kunnen meestal voorkomen of effectief behandeld worden als je leert je voeten goed te verzorgen, als je iedere dag oefent wat je geleerd hebt en als je voetproblemen zo snel mogelijk opspoot en behandelt of laat behandelen. Je arts of diabetesverpleegkundige zal de toestand van je voeten goed in de gaten houden. Of er specifieke onderzoeken of behandelingen nodig zijn hangt af van de toestand van je voeten. Een pedicure (iemand die gespecialiseerd is in voetverzorging) kan je voeten controleren en je helpen bij het op de juiste manier verzorgen van je voeten.

In dit hoofdstuk lees je wat de invloed van diabetes op je voeten is. Het geeft informatie over de stappen die jij en je hulpverleners kunnen nemen om voetproblemen te voorkomen of te behandelen.

Je individuele zelfzorgprogramma

Je levensstijl en de toestand van je voeten bepaalt het voetverzorgingsprogramma dat je wordt aanbevolen. Je programma verandert als de toestand van je voeten verandert. Je arts of pedicure helpt je daarbij.



Het diabetesteam heeft de voetverzorging met je besproken toen diabetes bij je vastgesteld werd omdat veel voetproblemen voorkomen kunnen worden door een snelle en goede voetverzorgingsroutine.

Binnen die routine is het cruciaal dat je elk vreemd gevoel in je voeten mededeelt aan je arts. Let op eigenaardige gewaarwordingen en ben alert op het gevoel dat je te strakke sokken draagt, zelfs als je blootsvoets bent. Het kan ook zijn dat je als gevolg van een veranderd gevoel stekende pijn of een branderig gevoel krijgt. Dit zijn allemaal symptomen van neuropathie, en neuropathie is de belangrijkste risicofactor voor het ontstaan van serieuze voetproblemen.

Neuropathie kan er ook de oorzaak van zijn dat je niet meer zweet, dat je een droge huid krijgt of zwakke beenspieren en dat je manier van lopen verandert. Al deze items maken de kans op voetverwondingen alleen nog maar groter.

Als je de beschermende gewaarwording in je voeten deels of helemaal verloren hebt zijn extra

voorzorgsmaatregelen nodig. Het nieuwe zelfzorgprogramma dat je dan maakt voorziet in frequentere afspraken voor professionele voetcontroles.

De dagelijkse voetverzorging

Je kunt voetproblemen vaak voorkomen door je voeten dagelijks te inspecteren en ze schoon en droog te houden. Denk er verder aan dat je je teennagels voorzichtig moet knippen en dat je je voeten beschermt met passend schoeisel.



Let er verder op dat je arts of verpleegkundige je voeten regelmatig onderzoekt. Vooral als je minder voelt in je tenen of voeten.

- ◆ Inspecteer je voeten dagelijks.
- ◆ Houd je voeten schoon en droog.
- ◆ Knip je teennagels voorzichtig.
- ◆ Bescherm je voeten met passend schoeisel.

Inspecteer je voeten dagelijks.

Vroege opsporing en behandeling van voetproblemen helpt grotere problemen (die vaak ook moeilijker te genezen zijn) voorkomen. Daarom moet je elke dag je voeten inspecteren. Onderzoek je voeten na een 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 je voeten te controleren. Vergeet niet tussen je tenen en rondom de hiel van elke voet te kijken. Kijk elke keer als je je voeten inspecteert of er verwondingen zijn of zweren en zorg ervoor dat je nagels goed geknipt blijven.

Meldt ieder probleem direct.

Ondanks het feit dat je je voeten zo goed mogelijk beschermt kunnen er toch problemen ontstaan. De meeste voetbeschadigingen genezen gewoon als ze direct worden behandeld. Maak vanwege de kans op infecties elke beschadiging (en de omgeving ervan) schoon en dek het af met een steriel gaasje.

De eerste tekenen van infectie zijn:

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

Als je een infectie hebt zal je arts je antibiotica en rust voorschrijven. Dat betekent ook een loopverbod. Volg de instructies van je arts minutieus op. Alleen zo is genezing verzekerd.

Let ook steeds op eventuele tekenen van verminderd gevoel in je tenen of voeten. Je kunt in dat geval een verdoofd of vreemd gevoel hebben als je loopt. Als je denkt dat het gevoel in je voeten vermindert, moet je extra voorzichtig zijn en elke verwonding of elk ander voetprobleem direct aan je arts, verpleegkundige of pedicure melden.

Houd je voeten schoon en droog.

Was je voeten elke dag. Was ze alsof je je handen wast en gebruik zeep en lauw water. Controleer de temperatuur van het water met een thermometer. Doe dat zeker als je verminderd gevoel in je voeten hebt. Je zou je immers serieus kunnen verbranden als je geen pijn voelt.



Je mag baden of douchen, maar zorg ervoor dat je voeten niet te week worden. Door te weken verdwijnt de olie uit je huid. En dat terwijl juist die olie ervoor zorgt dat je huid later niet droog of gerimpeld wordt. Gebruik een vochtinbrengende crème om olie aan de huid toe te voegen omdat een droge en gerimpelde huid bijzonder ontvankelijk is voor infecties.

Droog je voeten na het baden en douchen voorzichtig af. Vooral ook tussen je tenen omdat vocht daar kan leiden tot een schimmelinfectie. Het gebruik van voetpoeder kan nuttig zijn als je voeten erg zweten. Je diabetesverpleegkundige of pedicure kan je helpen kiezen voor de vochtinbrengende crème of de voetpoeder die voor jou het beste is.

Knip je teennagels voorzichtig.

Je teennagels voorzichtig knippen is een belangrijk onderdeel van goede voetverzorging. Het helpt ingroeïende teennagels voorkomen. En dat is belangrijk omdat die kunnen leiden tot infecties. Het is het beste je teennagels na het baden te knippen omdat de nagels dan nog zacht zijn. 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 pedicure.

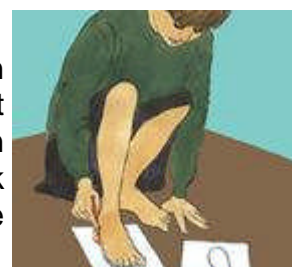
Bescherm je voeten met passend schoeisel.

Veel voetproblemen kunnen voorkomen worden als je je voeten elk moment van de dag goed beschermt. Loop niet blootsvoets en kies goed schoeisel. Maar kies ook je sokken en kousen zorgvuldig. Zorg voor passende sokken van katoen of wol die niet te strak zitten en die geen gaten of plooien hebben. Elke bobbel onder je voet kan de huid irriteren en een pijnlijke plek veroorzaken. Stop de gaten in je sokken niet, maar koop nieuwe als de oude versleten zijn.



De schoenen die je kiest moeten goed passen en comfortabel aanvoelen. Koop je schoenen aan het einde van de dag omdat je voeten dan op hun grootst zijn. Draag nooit te kleine of te smalle schoenen omdat schoenen die je tenen strak tegen elkaar aan drukken kunnen leiden tot ingegroeïde teennagels en eelt.

Naarmate je ouder wordt hebben je voeten de neiging wat langer en breder te worden. Als je schoenen koopt, houd dan rekening met eeltknobbels of andere onregelmatigheden. Je hebt dan bredere en diepere schoenen nodig om drukpunten te voorkomen. Het kan makkelijk zijn om van papier een model van je voet te knippen om er zeker van te zijn dat je schoenen ruimte genoeg hebben.



Je voeten hebben goede luchtcirculatie nodig om vochtophoping te voorkomen. Lederen schoenen laten luchtcirculatie toe. Wissel sokken en schoenen minstens 2x per dag om vocht te beperken en drukpunten te ontlasten. Maak er een gewoonte van de binnenkant van je schoenen met de hand te controleren voordat je ze aantrekt. Let daarbij op ruwe hoeken of scherpe punten en kijk of er geen kleine dingen in je schoenen zijn gevallen die irritatie kunnen veroorzaken of je voet kunnen verwonden.

Elke keer als je nieuwe schoenen gaat dragen is er kans op verwondingen. Als je verminderd gevoel in je tenen of voeten hebt, laat je schoenen dan controleren door een pedicure voordat je ze gaat gebruiken. Koop altijd schoenen die je terug kunt brengen als je pedicure ziet dat ze niet geschikt zijn. Als je geen geschikte schoenen kunt vinden in een gewone schoenenzaak heb je misschien op maat gemaakte of orthopedische schoenen nodig. Als je dat ongemakkelijk of niet stijlvol vindt, bedenk je dan dat geschikt schoeisel misvorming van je voeten en ernstige voetzweren kan voorkomen.

Voetproblemen

Als je je voeten inspecteert, let dan op:

- ♦ drukplekken of zweren.
- ♦ sneetjes, blauwe plekken of wondjes.
- ♦ blaren en barstjes.
- ♦ ingegroeide nagels.
- ♦ likdoorns en eelt.
- ♦ opgezette voeten of benen.



drukplekken of zweren.

Als er een drukplek ontstaat ontdek je dat meestal doordat je eelt krijgt. Eelt is een teken van continue druk of wrijving. Het ontstaat bijvoorbeeld door slecht passende schoenen of een verandering in de manier waarop je loopt (door neuropathie). Het is het beste als je eelt meteen behandelt zodat er geen zweren kunnen ontstaan. Als je ontdekt dat je toch een voetzweer ontwikkelt, ga dan onmiddellijk naar je arts of pedicure. De sleutel tot succes is dan te ontdekken wat de oorzaak van de zweer is en die oorzaak weg te nemen. Dat doe je bijvoorbeeld door je schoeisel te vervangen of een inlegzool aan te schaffen, door je voetafwijking te corrigeren of een slechte bloedsomloop te behandelen.

Zweren kunnen gevaarlijk zijn. Vooral bij een slechte doorbloeding of neuropathie van de voet. Als er niet goed behandeld wordt kunnen huidlagen en onderliggend weefsel kapot gaan door de druk of de infectie. Een zweer kan zo diep worden dat er een infectie van je botten ontstaat. Zo een infectie heet osteomyelitis. Een andere gevaarlijke infectie is koudvuur. Koudvuur verspreidt zich snel en vernietigt grote stukken gezond weefsel. Je leven kan er zelfs door bedreigd worden. Koudvuur en osteomyelitis leiden soms tot amputatie van een teen of een voet.

sneetjes, blauwe plekken of wondjes.

Bij iedereen kunnen er op de voeten kleine sneetjes, blauwe plekken of wondjes ontstaan. Als jij een pijnlijke plek of een wondje aan je voet hebt, houdt die plek dan schoon en doe er een steriel gaasje op. De meeste verwondingen genezen zo snel, maar bedenk je dat zelfs de kleinste plekjes voor diabetespatiënten gevaarlijk kunnen worden.



Als je minder gevoel in je voeten hebt moet je extra voorzichtig zijn omdat je je dan eerder verwondt. Zo voel je een steentje dat per ongeluk in je schoen terechtgekomen is misschien niet. Of je verbrandt je zonder dat je pijn voelt. Ook kun je op iets scherp stappen zonder dat je het merkt, bijvoorbeeld als je op blote voeten loopt. In al deze gevallen kan een kleine verwonding ontstaan. En als je pijnarmsysteem niet goed meer werkt kunnen kleine verwondingen zonder dat je het weet groter worden omdat je door blijft lopen op het verwonde gebied.

blaren en barstjes.

Blaren ontstaan meestal door druk of schuren van schoeisel. Knijp of prik een blaar nooit kapot, maar bedek hem met een steriel gaasje en houd een en ander goed in de gaten. Zorgvuldig verzorgde blaren genezen meestal binnen een paar weken. Maar als er bloed in de blaar komt of als de blaar vurig wordt ga dan gelijk naar je arts of pedicure.

Barstjes in je voeten zijn vaak het gevolg van een droge verdikte huid. Ze zijn moeilijk te genezen en er ontstaat snel een infectie. De oorzaak van de verdikte huid moet opgespoord en gecorrigeerd worden. Ondertussen is duidelijk dat een verdikte huid het gevolg kan zijn van grote druk op het betreffende deel van je voet of van herhaaldelijke stress zonder dat er adequate steun is van goed schoeisel. Deze problemen moeten aangepakt worden; het is niet genoeg de verdikte huid alleen maar weg te halen. Het is aan te bevelen een schokdempende inlegzool te gebruiken en dagelijks je voeten met voetcrème in te smeren zodat je huid zacht blijft.

ingegroeide nagels.

Ingegroeide teennagels ontstaan meestal doordat nagels niet goed geknipt worden of door het dragen van schoenen die slecht passen. Een teen kan pijn gaan doen als de top van de nagel tegen de binnenkant van de schoen komt als je loopt. Er ontstaat een kleine deuk in de schoen op de plaats waar dat gebeurt. Je kunt dit probleem oplossen door je schoenen te laten corrigeren. Vraag je pedicure om hulp.

Om ingegroeide nagels te corrigeren is een periode van maanden nodig. In die tijd worden de teennagels ondersteund met een nagelsteun. Deze steun neemt de druk die de hoeken van de nagel op de teen hebben weg. En dat voorkomt verdere ontsteking of infectie van de randen van de nagels.

Net als bij alle andere voetproblemen geldt voor ingegroeide nagels dat voorkomen beter is dan genezen. Dat kan door zorgvuldige voethegiëne, goed nagels knippen en passend schoeisel.

likdoorns en eelt.

Als een schoen herhaaldelijk langs een bepaald deel van de voet schuurt en dit deel irriteert, dan verdikt de huid zich en ontstaat een likdoorn of eelt. De dikke verharde huid van de likdoorn of van eelt voelt als een steentje dat in de zachte huid van je voet prikt. Als het eelt niet weggehaald wordt kan er een diepe barst of zweer ontstaan.



Meestal zijn een likdoorn en eelt het gevolg van slecht passende schoenen die druk uitoefenen op bepaalde delen van de voet. Eelt kan ook ontstaan als er sprake is van voetafwijkingen of van een veranderde manier van lopen. Neuropathie kan daar de oorzaak van zijn.

Roep de hulp van een pedicure in om eelt of likdoorns te behandelen en zo het ontstaan van een zweer te voorkomen. De eerste en belangrijkste stap is het weghalen van de bron van druk. De pedicure zal daarnaast de verdikte harde huid van eelt of likdoorns verwijderen. Als het aangedane gebied daarna goed beschermd wordt en als het schoeisel is aangepast ontstaat er verder geen dode, verharde huid meer. Dit hele proces kan maanden duren.

opgezette voeten of benen.

Doordat opgezette voeten en benen vaak voorkomen bij diabetespatiënten wordt de kans op zweren groter. Zelfs goed passende schoenen worden als gevolg van de zwelling immers te strak. Het risico van zweren wordt groter als er barstjes ontstaan in de strakke huid van de gezwollen benen.

Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor de zwelling in voeten en benen. Een ziekte van de bloedvaten, de nieren of het hart zijn daar voorbeelden van. Maar de zwelling kan ook tijdelijk zijn. Bijvoorbeeld als een chronisch hoge bloedsuikerspiegel heel snel daalt.

Je arts zal je waarschijnlijk zorgvuldig willen onderzoeken om de reden van de opgezette voeten en benen te achterhalen. De behandeling die dan volgt hangt af van de oorzak van de zwelling. Zo kan je arts compressieverband of kousen voorschrijven als de bloedsomloop over het algemeen goed is. In andere gevallen zijn medicijnen (diuretica) nodig om het extra vocht af te drijven.

Als je voeten de neiging hebben in de loop van de dag te zwellen, kan een tweede, groter paar schoenen uitkomst bieden. Je arts kan je dan ook aanbevelen te rusten en je voeten omhoog te leggen om de zwelling te verminderen.