



Informatie voor de diabetes patiënt met voetproblematiek

Voetproblemen komen vaak voor bij patiënten met diabetes mellitus. Deze problemen ontstaan door de hieronder volgende oorzaken:

1. Afname of verdwijnen van het gevoel in de voeten

Door aantasting van de zenuwvezels kan het gevoel in de voeten afnemen of verdwijnen. Het kan aanvoelen alsof u door zand of op een wollen tapijt loopt. U kunt pijn aan de voeten of de benen hebben, maar het is ook mogelijk dat u er nauwelijks iets van merkt. Vaak kunnen diabetespatiënten het verschil niet meer voelen tussen warm en koud. U kunt een droge huid krijgen door aantasting van de zenuwen die de zweetkliertjes stimuleren. Dit kan uiteindelijk tot huidkloven leiden.

Uw voet is kwetsbaar. U voelt niet meer of u te strakke schoenen aan hebt of er iets scherps in uw schoen zit. Hierdoor kunnen wonden ontstaan. Deze wonden kunnen gaan ontsteken, zeker bij een te hoge bloedsuikerwaarde wat nare gevolgen kan hebben. In het ergste geval kan een amputatie soms noodzakelijk zijn.

2. Verandering in de grote en/of kleine beenvaten

Bij diabetes patiënten wordt de vaatwand vaak dikker of stugger, waardoor de bloedtoevoer wordt belemmerd. Wanneer die veranderingen zich in de kleine vaten voordoen kunnen bv. uw tenen bedreigd raken. Bij veranderingen in de grote vaten kan uw hele voet of been aangedaan worden.

'Etalagebenen' is een uiting hiervan, waarbij u krampen in de kuit krijgt tijdens het lopen waardoor u regelmatig moet stoppen. Ook het krijgen van krampen bij het hoogleggen van uw benen kan een uiting zijn van vaatveranderingen, die u onder de aandacht van uw arts moet brengen. Roken geeft naast diabetes een extra verhoogde kans op aderverkalking. Wij adviseren met klem om niet te roken. Het versnelt en verergert de vaatveranderingen.

3. Gewrichtsstijfheid

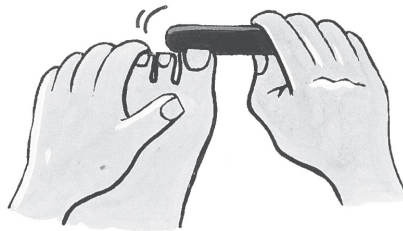
Diabetes tast uw bindweefsel aan waardoor uw gewrichten stijver worden. Hierdoor wordt uw voet minder beweeglijk zodat deze zich niet meer kan aanpassen aan de ondergrond waar u op loopt. Dit kan drukplekken, wonden en/of overmatige eeltvorming veroorzaken, wat een uitstekende voedingsbodem voor bacteriën vormt.

Dagelijkse verzorging van uw voeten om problemen te voorkomen:

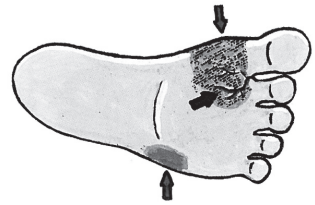
- Spoel elke dag uw voeten goed af met lauwwarm water, (eerst het water voelen met uw handen). Neem nooit een voetenbad, dit verweekt de huid wat wonden tot gevolg kan hebben.
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen en breng bij een droge huid een vochtinbrengende crème op de huid aan, maar niet tussen de tenen.



- Knip de nagels altijd recht af, dit om ingroeien van de nagels te voorkomen. Kunt u niet meer goed zien of hebt u geen vaste hand meer laat, om wonden te voorkomen, dit dan doen door een pedicure met een diabetesaan- tekening. Ook eksterogen en eelt moet u laten verwijderen door een podotherapeut of pedicure met diabetes- aantekening.
- Inspecteer dagelijks uw voeten op drukplekken, wonden, schimmels, kloofjes, blaren of verkleuringen.



- Voor de onderzijde kunt u gebruik maken van een spiegel. Wanneer u een van bovenstaande aandoeningen ziet neem dan contact op met uw huisarts.



- Draag nooit sokken met gaten en /of met naden; panty's kunt u eventueel binnenste buiten dragen. Zorg ervoor dat de sokken niet te strak zitten, deze kunnen de bloedsomloop afknellen. Sokken mogen ook niet te groot zijn omdat ze dan in de schoen kunnen opkrullen en daardoor extra druk veroorzaken.



- Loop nooit op blote voeten en controleer altijd of er niet iets scherp in uw schoenen zit voor u ze aantrekt. Zorg dat uw schoenen niet knellen en geen scherpe naden hebben. Let er ook op of u de schoenen niet schuin afloopt.



Tot slot

wees zuinig op uw voeten, controleer dagelijks en raadpleeg bij twijfel of wonden uw huisarts.



Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Pres. Kennedylaan 1

4002 WP Tiel

Postbus 6024

4000 HA Tiel

Tel. (0344) 67 49 11

Fax (0344) 67 44 19

Internetsite: www.zrt.nl