

Diabetes en voeten

U heeft deze folder gekregen van de diabetesverpleegkundige, de verpleegkundige van de verpleegafdeling of een andere medewerker die uw voeten bekijkt.

Het doel van deze folder is dat u:

Inzicht krijgt in uw eigen voetproblemen middels informatie die specifiek op u van toepassing is. Dat u weet wat u moet doen om beschadiging van uw voeten te voorkomen of te voorkomen dat bestaande problemen erger worden.

Goede zorg voor uw voeten is heel belangrijk, want één van de complicaties op langere termijn van Diabetes Mellitus is de diabetische voet. Dit ontstaat meestal tien tot vijftien jaar na het begin van diabetes. Het gaat hierbij om een verscheidenheid van voetafwijkingen, van overmatige eeltvorming en rode plekjes tot grote wonden die slecht of niet willen genezen. Als voetwonden verwaarloosd of onvoldoende behandeld worden, kan dit op langere termijn leiden tot amputatie van een teen, deel van de voet of zelfs het gehele (onder)been.

Voorkomen van complicaties

Voorkomen is beter dan genezen; dit lijkt een open deur, maar geldt zeer zeker voor diabetespatiënten! Door een goede zorg voor uw voeten, zowel door uzelf als door een pedicure met diabetes-aantekening of podotherapeut, kunt u veel ellende voorkomen.

Oorzaken

Het ontstaan van de diabetische voet komt door:

1. Gevoelsvermindering

Als de zenuwbanen zijn aangetast spreken we van neuropathie. Neuropathie kan gepaard gaan met hevige pijnen (scheuten, krampen) in de voeten en benen, maar meestal met een vermindering van het gevoel. De klachten bij zo'n gevoelsafname zijn niet altijd even duidelijk en kunnen per individu verschillen. Soms lijkt het alsof u door rul zand of op een hoog tapijt loopt, maar het kan ook zijn dat u nauwelijks iets opvallends merkt. Bij onderzoek kan dan toch blijken dat het gevoel in uw benen of voeten is afgenomen, net als het waarnemen van warmte en kou.

Dat is gevaarlijk omdat u zich dan ongemerkt kunt verwonden of verbranden. Wanneer u dat te laat in de gaten heeft, kunnen hardnekkige infecties ontstaan. Indien de zenuwbanen van de zweetkliertjes zijn aangetast, worden uw voeten opvallend droog. Daardoor kunnen kloofjes ontstaan die kunnen ontsteken.

2. Vaatproblemen

Als gevolg van diabetes kunnen veranderingen ontstaan in de grote en in de kleine bloedvaten, bijvoorbeeld in de toppen van de tenen. De vaatwand wordt soms dikker en stugger, waardoor de bloedtoevoer kan stagneren. De cellen van ons lichaam kunnen daar absoluut niet tegen. Wordt de toevoer niet tijdig hersteld, dan kan er gangreen ontstaan: de cellen sterven af en de teen wordt zwart. In dat stadium is de teen meestal niet meer te redden. Naast de kleinere bloedvaten kunnen ook de grotere vaten in het onderbeen mankementen gaan vertonen, waardoor de hele voet gevaar kan lopen. Heeft u regelmatig last van kramp in de onderbenen tijdens het lopen waardoor u even moet stoppen, of bij het hoogleggen van de benen, vertel het uw arts. Hoe vroeger u erbij bent, hoe beter.

3. Stijfheid van gewrichten

Door diabetes verstijft het bindweefsel in het hele lichaam. De gevolgen voor de voet zijn vrij ingrijpend: de voet wordt een stuk minder beweeglijk en kan zich daardoor minder goed aanpassen aan allerlei omstandigheden en ondergronden.

4. Een combinatie van bovenstaande oorzaken

De voeten worden extra kwetsbaar bij een combinatie van een gestoorde bloedsomloop, neuropathie en minder beweeglijke gewrichten. U merkt dan bijvoorbeeld niet snel genoeg dat uw schoenen te klein zijn of dat er een steentje in uw schoen zit. De kans bestaat dat u gewoon blijft doorlopen en er ongemerkt een wondje ontstaat.

Een klein wondje of zweertje kan ernstige gevolgen hebben, dit geldt met name wanneer uw bloedsuikerwaarde te hoog is. De hele voet komt dan in gevaar.



Een eeltplek onder de voet: een groot risico!

Onderzoek van uw voeten

Als diabetespatiënt is het noodzakelijk om jaarlijks uw voeten te laten onderzoeken. Dit kan op de diabetespolikliniek, door een diabetesverpleegkundige of door een podotherapeut. Door dit onderzoek kan de betreffende zorgverlener zien of er afwijkingen aan uw voeten zijn. Mogelijke problemen kunnen dan tijdig behandeld worden.

Uw situatie

In deze opsomming kruist de verpleegkundige aan welke (mogelijke) afwijkingen bij uw voeten zijn gevonden:

Kijken

- 1. Rode (druk)plekken
- 2. Droge huid van bloedvaten
- 3. Overmatige eeltvorming
- 4. Wondjes
- 5. Schimmels huid
- 6. Schimmelnagels

Voelen

- 7. Verminderde functie

Testen

- 8. Afwezigheid beschermende waarschuwingsgevoel
- 9. Verminderde beweeglijkheid van de gewrichten

Dagelijkse verzorging

Algemeen

- Loop nooit op blote voeten!
- Spoel dagelijks uw voeten af met lauwwarm water. Gebruik geen voetbad want dat maakt de voeten week en daarmee ook kwetsbaar.
- Droog na het douchen de voeten goed af, vergeet de ruimte tussen de tenen niet.
- Smeer na het drogen uw voeten in met een crème, maar niet tussen de tenen.
- Draag geen sokken met gaten, sokken die knellen of te groot zijn of sokken met naden. Gebruik geen sokhouders of elastische steunverbanden, deze verminderen de bloedcirculatie.
- Inspecteer iedere dag uw voeten: let op blaren, kloofjes, schrammen, wondjes en verkleuringen. Kijk tussen de tenen en vooral ook aan de onderkant van de voet. Kunt u de onderkant niet zien gebruik dan een handspiegel. Behandel uw voet direct.
- Ga na of er niets in de schoen zit, voel met de hand naar beschadigingen.

Let op:

- Verbind een wondje aan de voet zo dun mogelijk. Gebruik hiervoor geen pleisters maar een rolletje verband.
- Knip de nagels recht af waardoor ze niet kunnen ingroeien en knip ze niet te kort. Beter nog is ze te laten knippen door een pedicure met diabetesaantekening.



- Verwijder geen eelt met schaartjes of mesjes. Ga ook hiervoor naar een pedicure met diabetesaantekening.

Schoenen

De aanschaf van schoenen vereist wat meer aandacht voor patiënten met diabetes, omdat de voeten erg kwetsbaar zijn. De meeste voetproblemen worden veroorzaakt door slecht zittend schoeisel. Waar u op moet letten:

- Koop de schoenen aan het eind van de middag wanneer de voeten een beetje gezwollen zijn.
- Koop geen te ruime of te krappe schoenen. De schoen moet goed aansluiten bij de hiel en de wreef en voldoende ruimte bieden aan de tenen.
- Koop schoenen van soepel leer met zo min mogelijk stiksels.
- Zorg voor schoenen met een niet te hoge hak; dat wil zeggen niet hoger dan twee centimeter.
- Zorg voor schoenen met een niet te smalle hak voor voldoende stabiliteit.
- Bij gevoelige voeten is het meestal prettiger om op een wat verende rubberzool te lopen.
- Zorg voor sluiting door middel van veters of klittenband.
- Draag geen instappers, omdat deze of niet goed aansluiten of te strak zitten en gaan knellen.
- Loop nieuwe schoenen voorzichtig in.



Gymschoenen zijn goede schoenen voor een diabetespatiënt zonder grote voetproblemen.

Wanneer moet u zeker uw huisarts inschakelen

- Bij een wondje dat na drie dagen nog niet dicht is.
- Als u temperatuursverschil bemerkt aan uw voeten of benen.
- Als u pijn in uw kuiten heeft tijdens het lopen.
- Als u een voetschimmel vermoedt.
- Bij andere klachten aan uw voeten.
- Denk nooit dat u kleinzerig bent, het gaat om het behoud van uw voeten.

Wanneer moet u uw nagels laten verzorgen door een pedicure met diabetesaantekening

- Als u niet goed meer kunt zien.
- Als uw handfunctie verminderd is.
- Als u kalknagels heeft.
- Als u niet goed meer bij uw voeten kunt.

Wanneer moet u een podotherapeut inschakelen

- Als het gevoel in uw voeten verminderd is.
- Bij eeltplekken.
- Bij rode drukplekken.
- Slecht zittend schoeisel.
- Bij een wondje dat na drie dagen nog niet dicht is.

En verder:

Zorg goed voor u zelf en voor uw voeten. Voorkom te hoge bloedsuikers en als u rookt overweeg dan te stoppen. Probeer daarnaast zoveel mogelijk te bewegen, dit is goed voor de bloedcirculatie en uw conditie.

Vragen

Als u vragen heeft over het voorkomen van voetproblemen bij diabetes, kunt u contact opnemen met uw:

Huisarts

Diabetesverpleegkundige

Podotherapeut

Pedicure met diabetesaantekening

Ruimte voor aantekeningen:

- Bij de totstandkoming van deze folder is uitgegaan van de bestaande folder: "Diabetes en voeten, een persoonlijk advies", van het voetenteam, locatie UMCU en het voetenABC van drs. M. van Putten, internetadres: www.voetenabc.nl en mini info van de Diabetes Vereniging Nederland
- Boekentip: Voeten en diabetes (ISBN: 90-800737-2-5)



St Antonius Ziekenhuis

Telefoon 088 - 320 30 00
voorlichting@antoniusziekenhuis.nl
www.antoniusziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

Interne Geneeskunde

088 - 320 47 00

Locaties St Antonius Ziekenhuis

Nieuwegein

Koekoekslaan 1

Utrecht Oudenrijn

Van Heuven Goedhartlaan 1

Utrecht Overvecht

Paranadreef 2

Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)

Van Lawick van Pabstlaan 12
De Meern

Utrecht Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130-132
Vleuten

Houten

Hollandsspoor 5

