

Diabetische voet

Mensen met diabetes lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van voetproblemen. Deze voetproblemen kunnen ernstige gevolgen hebben. In deze folder leest u wat u kunt doen om voetklachten te voorkomen. Ook leest u tips over de behandeling van voetklachten.

Wat is een diabetische voet?

Door de diabetes is het bloedglucosegehalte in uw bloed verhoogd. Dit kan uw zenuwstelsel beschadigen. Een van de gevolgen hiervan is dat er minder gevoel in de voeten ontstaat. Pijn en warmte voelt u minder goed. Er kunnen ongemerkt lastig te genezen wondjes en blaren ontstaan. Deze kunnen door de diabetes snel gaan infecteren. Bovendien kan de stand van de voeten veranderen door het verminderde gevoel. Op den duur neemt de kans op druk- en eeltplekken toe. De drukplekken kunnen wonden veroorzaken die slecht genezen; ook de doorbloeding kan door de diabetes verminderd zijn.

Door de ziekte diabetes kan het genezingsproces van wonden verslechteren. In het ergste geval moet de arts dan in een later stadium overgaan tot amputatie van teen of voet. Hoe langer uw bloedglucosegehalte hoog is, hoe groter de kans op deze complicaties, die we bij elkaar ook wel een 'diabetische voet' noemen.

Hoe kunt u het risico van een diabetische voet verminderen?

Het staat natuurlijk voorop dat u het risico van een diabetische voet kunt verminderen door een goede regulatie van uw bloedglucosewaarden, een verantwoord voedingspatroon, niet roken en voldoende beweging. Maar daarnaast moet u ook dagelijks uw voeten verzorgen, controleren en risico's zien te vermijden.

Tips

Hieronder vindt u een aantal belangrijke tips waarmee u het risico van het ontstaan van een diabetische voet kunt verminderen of verergering kunt voorkomen.

- Was de voeten dagelijks met lauwwarm water (36 à 37 graden) en weinig zeep. Controleer de temperatuur met de ellenboog. Neem geen voetbad. Een voetbad maakt de huid week. De voeten worden daardoor kwetsbaarder.
- Droog de voeten goed af door te deppen, in het bijzonder tussen de tenen (niet wrijven!).
- Houd de huid daarna soepel met een paar druppeltjes dunne olie of een vette voetenzalf. Zorg ervoor dat er geen olie of zalf tussen de tenen komt, om te voorkomen dat de huid week raakt en daardoor beschadigd kan raken. Trek daarna direct kousen en schoenen aan, om uitglijden te voorkomen. Gebruik geen talkpoeder. Dit kan grove korrels bevatten.
- Knip de nagels recht af, en vooral niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid kunnen groeien. Te korte, te lange of slecht geknipte nagels kunnen wondjes veroorzaken en dus ook infecties!
- Snij of knip niet zelf eelt, likdoorns of eksterogen weg, maar laat dit doen door een podotherapeut of een pedicure met 'diabetesaantekening'. Gebruik geen likdoornpleisters en prik geen blaren door.
Een podotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van voetproblemen. De

www.meandermc.nl
mijn.meandermc.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala
Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-
Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

podotherapeut doet daarnaast ook preventief onderzoek en geeft advies over voetverzorging en schoenen. Vraag ernaar bij uw diabetesverpleegkundige.

- Gebruik bij koude voeten in bed geen kruik, maar liever sokken.

Hoe controleert u uw voeten?

Door een dagelijkse voetcontrole kan er bijtijds ingegrepen worden om verslechtering te voorkomen. Dit hoeft niet veel tijd te kosten. Met 10 minuten bent u al klaar. Voor alle zekerheid moet u ook minimaal één keer per jaar uw voeten laten controleren door de diabetesverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner of de podotherapeut.

Tips

Om zelf goed de voetzolen te controleren, gebruikt u een spiegel. Kijk daarmee ook goed tussen uw tenen. Let in het bijzonder op:

- wondjes
- schrammen
- kloven
- verkleuringen (wit, blauw, rood)
- koud of doodsvormig gevoel
- blaren
- likdoorns
- eeltranden

Mocht u iets dergelijks zien, aarzel niet en raadpleeg de dokter of diabetesverpleegkundige.

Waar moet u bij uw schoenen op letten?

Zorg in ieder geval voor schoenen van goede kwaliteit. Dit zijn schoenen die uw voeten afdoende beschermen en waar de tenen voldoende ruimte in hebben. Let er ook op dat uw schoenen de hielen goed omsluiten. Draag geen hoge of middelhoge hakken.

Draag altijd schoenen, dus ook binnenshuis.

Als u schoenen aantrekt, controleert u met de hand of er geen harde stiknaden in zitten, of andere uitsteekseltjes of steentjes. Gebruik nooit gaas en verband ter bescherming van de voet. Dit neemt extra ruimte in.

Nieuwe schoenen kunt u het beste laat in de middag kopen. De voeten zijn dan vaak wat opgezet, zodat u minder kans loopt te kleine schoenen te kopen. Laat daarom ook uw voeten opmeten.

U beschermt de voeten nog beter door sokken te dragen zonder harde naden of stoppen. Draag wollen of katoenen sokken en verschoon ze dagelijks. Draag de sokken of panty's binnenste buiten. Uw voeten zullen dan minder last hebben van de naden.

Met welke oefeningen houdt u uw voeten in goede conditie?

Bewegen is goed voor de bloedsomloop. Door bijvoorbeeld elke dag een blokje om te gaan, stimuleert u de bloedsomloop. Bovendien voelt u zich er beter bij. Doe dagelijks de volgende oefeningen gedurende enkele minuten. Deze oefeningen bevorderen de doorbloeding van uw voeten.

- Ga afwisselend op de tenen en de hele voet staan.
- Houd u aan de rugleuning vast en maak met een rechte rug een aantal kniebuigingen.
- Zet het gewicht op één been en maak met het andere cirkelbewegingen. Gebruik desnoods een plankje, zodat het ronddraaiende been de grond niet raakt. Ook kunt u zich vasthouden aan een stoel.
- Ga op een stoel zitten en sta weer op, zonder de armen te gebruiken.
- Ga op de grond zitten, steun op de armen en maak cirkelbewegingen met de voeten, zonder de vloer te raken.

Bij wie kunt u terecht met vragen?

Indien u voor uw diabetes mellitus bij een van de internisten in Meander Medisch Centrum onder behandeling bent, kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige, telefonisch bereikbaar iedere werkdag tussen 8.30-11.30 uur via 033-8506070.