

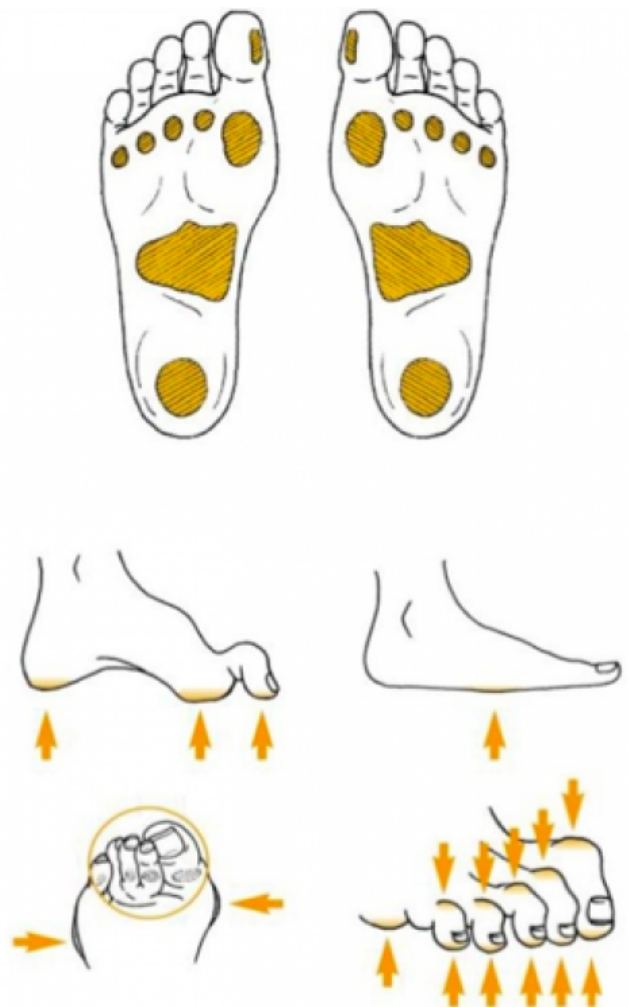
Voetzorg bij diabetes mellitus

Tips om problemen te voorkomen

Waarom hebben patiënten met diabetes mellitus meer kans op voetproblemen?

Voeten zijn bij patiënten met diabetes mellitus kwetsbare “onderdelen” die extra aandacht en zorg vereisen. Zenuwstoornissen en doorbloedingsproblemen maken dat wondjes gemakkelijker ontstaan, te lang onopgemerkt kunnen blijven en traag genezen. Het is de bedoeling ze te voorkomen, en als ze er zijn zorgvuldig te (laten) behandelen. Bent u zelf niet in staat uw voeten goed te inspecteren (ook niet met een spiegel) of met uw vingers te controleren, vraag dan iemand dat regelmatig voor u te doen; een huisgenoot of pedicure.

Uw diabeteszorgverleners zullen jaarlijks uw voeten nakijken, maar dat is natuurlijk niet vaak genoeg! Hoe eerder onregelmatigheden of wondjes worden gemeld, hoe beter die behandeld kunnen worden. Een pedicure (met diabetes aantekening) kan kleine problemen (zoals eelt en likdoorns) helpen te voorkomen en behandelen. Bij standsafwijkingen, eerdere amputaties (plat-, holvoet, klauw- en hamertenen), wondjes of drukplekken zijn druk ontlastende maatregelen en wondverzorging door een podotherapeut nodig.



Figuur 1. Risico plaatsen op wonden

Basis voor een goede voetverzorging

Inspecteer en bevoel dagelijks uw voeten, ook de onderkant en tussen de tenen; let op blaren, eelt, likdoorns, kloofjes, schrammen, verkleuringen (rood, blauw, bleek), vochtophoping en temperatuurverschil van beide benen en voeten.

Adviezen voor uw voeten

Inspectie

Bekijk dagelijks uw voeten, met een spiegel, die u schuin ten opzichte van de muur plaatst, zodat u ook uw voetzool kan bekijken. Kijk ook tussen uw tenen.

Hygiëne

- Was u voeten iedere dag en droog ze goed af, ook tussen de tenen
- Neem geen voetenbaden (dit kan leiden tot verweking van de huid, wat de kans op infectie en wondjes verhoogt)

Nagelverzorging

Het is beter uw nagels niet zelf te knippen als:

- uw gezichtsvermogen slecht is
- u een verminderd of geen gevoel in de voeten heeft
- u een slechte doorbloeding heeft in de voeten
- uw nagels te dik zijn

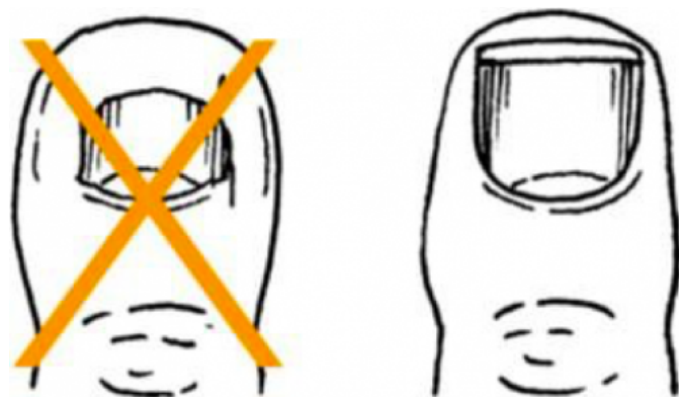
Als u uw nagels knipt, let dan op de volgende punten:

- knip uw nagels altijd recht af
- vermijd het te kort afknippen van uw nagels
- vijl uw nagels na het knippen om scherpe randjes te voorkomen

Huidverzorging

Diabetes mellitus veroorzaakt een droge huid die makkelijk kan barsten. Daarom adviseren wij u het volgende:

- Verzorg uw voeten regelmatig met een verzorgende/vette crème
- Smeer geen crème tussen de tenen
- Pruts niet zelf aan eelt of likdoorns met pleisters, vloeistoffen, crèmes, vijl of schaar; de kans op wondjes is veel te groot, laat dit dus over aan de podotherapeut of pedicure met diabetes aantekening
- Wees uiterst voorzichtig met een warme kruik of kachel; als u de warmte niet goed voelt kunnen brandblaren ontstaan; neem liever bedsokken en verwarm uw voeten niet bij open vuur



Figuur 2. Nagels knippen

Adviezen voor uw sokken en schoenen

Loop nooit op blote voeten, niet buiten en niet binnen. Een teen is gauw gestoten en er kan altijd wel iets scherp op de vloer op de grond liggen. Wandelen is goed, maar neem niet te grote stappen om overbelasting te voorkomen en gun uw voeten regelmatig rust. Controleer uw voeten bij lange wandelingen op blaren.

Sokken

Trek elke dag schone, droge en gave sokken, kousen of panty's aan, liefst naadloos en zonder knellende elastieken boorden.

Schoenen

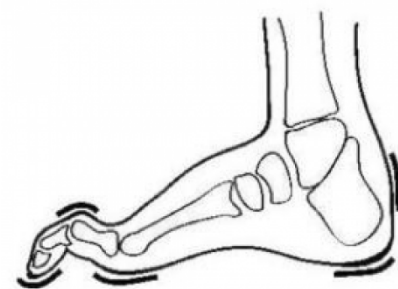
- Draag altijd uw voorgeschreven schoenen zowel binnenshuis als buitenshuis
- Vermijd het dragen van instapschoenen of slippers
- Controleer de binnenzijde van uw schoenen voordat u ze aantrekt op aanwezigheid van steentjes, losse stiksels of slijtage van materiaal
- Zorg ervoor dat uw schoenen altijd goed vast zitten; laat u helpen als u uw schoenen niet zelf kunt aantrekken
- Zorg ervoor dat uw schoenen de juiste lengte hebben (ongeveer 1 centimeter overmaat)
- Zorg dat uw schoenen de juiste breedte hebben, zie figuur 3.
- Kunt u nog confectieschoeisel dragen, koop schoenen het liefst 's middags als uw voeten het dikst zijn
- Vermijd sportschoenen die zweten veroorzaken
- Koop uw schoenen bij erkende schoen speciaal zaken die u voeten opmeten voordat u schoenen koopt



Figuur 3. Kies voor brede schoenen

Wondjes

Ga met wondjes die niet binnen een paar dagen genezen of er lelijk uitzien, of als uw voet verkleurd, naar uw huisarts. Meld klachten (pijn, tintelingen, gevoelloosheid), eelt of likdoorns als u bij uw diabetesteam op controle komt.



Figuur 4. Drukplaatsen bij slechtzittende schoenen

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de verpleegkundig specialist diabetische voet.

E-mail

rsleegers@mumc.nl

Random Podotherapie Maastricht

Telefoonnummer: 088 - 1180500

Binnen kantoortijden

Polikliniek Interne Geneeskunde

Telefoonnummer: 043 - 387 51 00

Vraag naar de verpleegkundig specialist diabetische voet

Buiten kantoortijden

Spoedeisende hulp (SEH)

Telefoonnummer: 043 - 387 67 00

Vraag naar de dienstdoende internist

Websites

- www.diep.nl (<https://www.diep.nl>).
- www.mumc.nl (<https://www.mumc.nl>).
- www.endocrinologie.mumc.nl (<http://www.endocrinologie.mumc.nl>).
- [www.rondompodotherapeuten.nl](https://rondompodotherapeuten.nl) (<https://rondompodotherapeuten.nl/maastricht>).