

Voetverzorging voor revalidanten met diabetes

Als u diabetes hebt, is uw bloedtoevoer vaak onregelmatig. Hierdoor kunnen uw voeten extra kwetsbaar zijn. Bovendien is het gevoel in uw voeten waarschijnlijk verminderd. Hierdoor ontstaan soms wondjes zonder dat u dit direct merkt. Wondjes genezen meestal moeizaam bij mensen met diabetes. Daarom is het belangrijk ze zoveel mogelijk te voorkomen en ze snel te behandelen als ze toch ontstaan. Daarmee kunt u langdurige infecties of zelfs amputatie van uw tenen of voet voorkomen.

Voetverzorging

Met een juiste verzorging houdt u uw voeten in goede conditie en voorkomt u wondjes.

- ▶ Was uw voeten dagelijks met lauw water zonder zeep. Controleer vooraf of het water niet te heet is. Check de temperatuur nooit met uw voeten. Doordat het gevoel in uw voeten verminderd is, loopt u het risico ze te branden zonder dat u het merkt.
- ▶ Droog uw voeten deppend af, dus niet te krachtig. Zorg dat de huid tussen de tenen goed droog is.
- ▶ Houd de huid van uw voeten soepel met babyolie of een speciale crème voor diabetici.
- ▶ Verwijder zelf geen ingedroogde huid, likdoorns of eeltplekken. Ga hiervoor naar een pedicure met een diabetesaantekening.
- ▶ Knip uw nagels recht af om ingroeien van de nagels te voorkomen.

Schoenen en kousen

Zorg voor schoenen voldoende steun geven, maar beslist niet te strak zitten.

- ▶ Draag geen schoenen met naden op kwetsbare plekken ter hoogte van uw voorvoet of tenen. Zo voorkomt u beschadigingen of drukplekken.
- ▶ Gebruik geen kousen met naden die drukplekken kunnen veroorzaken. Als het gevoel in uw voeten is verminderd, merkt u vaak niet eens dat er drukplekken ontstaan.
- ▶ Loop niet op blote voeten.

Voetinspectie

Het is niet zo moeilijk om de bovenkant van uw voeten te inspecteren. De voetzolen zijn lastiger. Als het niet lukt met een gewone spiegel kunt u een speciale voetinspectie-spiegel met een lampje gebruiken. Deze zijn verkrijgbaar via de Diabetesvereniging Nederland. Indien nodig kunt u daarbij ook nog een spiegel gebruiken die vergroot.

Waar moet u op letten bij de voetinspectie?

- ▶ Is de huid plaatselijk rood en warm, dan kan dit duiden op een infectie of ontsteking.
- ▶ Is de huid dun en glanzend, dan kunnen gemakkelijk beschadigingen ontstaan.

Let verder goed op bij:

- ▶ wondjes
- ▶ schaafplekjes
- ▶ drukplekjes
- ▶ kloven
- ▶ blaren
- ▶ eeltplekken of eksterogen
- ▶ kalknagels
- ▶ schimmelinfectie
- ▶ ontsteking van de teennagels (omloop)
- ▶ wonden onder de gesloten huid (te zien door verkleuring van de onderhuid)
- ▶ oedeem (zwellings)

Samengevat

Houd steeds voor ogen dat u wondjes aan uw voet kunt hebben zonder pijn te voelen. Beschadigingen of wondjes aan uw voeten moeten altijd direct worden behandeld. U kunt hierover advies vragen aan uw revalidatiearts, de (eigen) diabetesverpleegkundige, de orthopedische schoenmaker, uw huisarts of uw pedicure. Algemene informatie over diabetes vindt u op de website van de Diabetesvereniging Nederland: www.dvn.nl.