

Voetverzorging bij diabetes mellitus

Wat diabetes met uw voeten te maken heeft

Door diabetes kunnen de bloedvaten en het zenuwweefsel van uw voeten beschadigen. Er stroomt dan minder bloed naar uw voeten. U krijgt dan minder gevoel in uw voeten, waardoor u ongemerkt wondjes en blaren kunt oplopen. Wondjes genezen minder snel en kunnen gemakkelijk infecteren. Ook kunnen er druk- en eeltplekken ontstaan. Vaak ontstaat er onder deze plekken een ontsteking.

Voetverzorging

Wanneer u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen. Voor een goede voetverzorging gelden de volgende adviezen:

- Controleer uw voeten op wondjes, kloofjes of blaren (ook tussen de tenen).
- Was uw voeten dagelijks met lauw water en weinig zeep.
- Zorg dat u uw voeten goed droogt, vooral tussen de tenen (niet te hard wrijven).
- Knip de nagels recht af en niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid groeien.
- Smeer de voeten in (bijvoorbeeld met een beetje babyolie), zodat de huid niet uitdroogt.
- Draag wollen of katoenen sokken en verschoon deze dagelijks.
- Zorg voor goed passende schoenen van natuurlijk materiaal. Dat vermindert de kans op blaren, likdoorns en eeltplekken.
- Controleer de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden (zoals een spijkertje of een opgerolde binnenzool).
- Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekken van uw voet.
- Let op dat u geen te hete kruik gebruikt. Daardoor kunnen brandblaren ontstaan.
- Zorg voor voldoende beweging. Voetgymnastiek stimuleert de doorbloeding van uw voeten.

Als u moeite heeft met de voetverzorging, kan een pedicure u daarbij helpen.

Waarop moet u letten?

Ziet u een van de volgende verschijnselen opmerkt? Meld dat dan bij de volgende controle:

- nieuwe eeltplekken;
- verkleuring (wit, blauw, rood) of koud aanvoelen van de huid;
- overgevoeligheid voor zelfs lichte druk;
- doof gevoel in de voeten;
- een verwonding waarvan u niets heeft gevoeld;
- ongevoeligheid voor warmte of kou;
- tintelingen of krampen in een voet of been;
- pijn in uw benen tijdens het lopen, die bij stilstaan weer verdwijnt.
-

Wanneer naar het spreekuur?

Maak een afspraak als u slecht genezende wondjes of infecties (roodheid, jeuk, kloofjes) ontdekt. Tijdige behandeling kan ergere infecties voorkomen.