

Diabetische Voet

De diabetische voet is een serieuze aandoening die ontstaat door een tekort aan insuline in het lichaam of doordat de insuline niet kan zijn dagelijkse functies in het lichaam kan vervullen. Insuline is een stof die wordt uitgescheiden in de alvleesklier die helpt om het eten dat we eten om te zetten in energie. Diabetes veroorzaakt vaak vele complicaties. Diabetes ontregelt de doorbloeding en sloopt vaak de zenuwen, waardoor vele gebieden in het lichaam aangedaan raken, zoals: ogen, nieren, benen en voeten. Mensen met diabetes zouden daarom extra voorzichtig moeten zijn met hun voeten.

Neuropathie

Ongeveer een kwart van de mensen met diabetes zullen voetproblemen ontwikkelen die direct gerelateerd kunnen worden aan de ziekte. De diabetische voet ontwikkelt zich uit een combinatie van factoren, waarvan slechte doorbloeding en zenuwlijden (neuropathie) de belangrijkste zijn. Diabetische neuropathie kan er voor zorgen dat de pijnsensatie en het vermogen om warmte of koude te voelen verminderd of geheel verdwijnt. Diabeten kunnen daarom kleine (schaaf- of snij)wondjes, blaren en drukzweren oplopen die niet worden gevoeld. Als deze kleine verwondingen niet behandeld worden, kunnen de complicaties ervan leiden tot grote zweren en zelfs amputatie. Neuropathie kan ook zorgen voor deformiteiten zoals bunions, hamertenen en Charcot Voeten (complete vervorming van het voetskelet). Het is erg belangrijk voor diabeten om te voorkomen dat er verwondingen aan de voet ontstaan. Elke dag de voeten (laten) controleren is dan ook absoluut noodzakelijk om het risico op complicaties zo klein mogelijk te houden.

Slechte Circulatie

Diabetes leidt vaak tot slechte vaten aan de uiteinden van het lichaam wat een goede circulatie in de weg staat. Bij deze aandoening is er sprake van een versmalling van de slagaderen die vaak leidt tot verminderde doorstroming in de onderbenen en de voeten. Slechte circulatie draagt bij aan de voetproblemen bij diabetes doordat de voeding en zuurstof uit het bloed niet bij de weefsels zoals de huid kan komen, waardoor verwondingen slecht genezen. Het kan ook leiden tot zwelling en droogheid van de voet. Preventie van voetcomplicaties is belangrijker voor de diabetespatiënt, omdat slechte doorbloeding sneller leidt tot zweren, infecties en andere serieuze voetaandoeningen.

Behandeling en preventie

Schoeisel en steunzolen spelen een belangrijke rol in de behandeling van de diabetische voet. Zachte zolen zijn meestal aanbevolen. Ook het nauw aansluiten op de voet is erg belangrijk. Schoeisel voor een diabeet zou aan de volgende voorwaarden moeten voldoen:

- Een hoge en wijde teenbox (teengedeelte in de schoen)
- Verwijderbaar voetbed om meer flexibiliteit te hebben met passen en de mogelijkheid er een steunzool in te leggen als dit nodig blijkt.

- Een hoge teensprong zodat de bal van de voet , de plek waar vaak de meeste pijn zit, minder druk ontvangt.
- Stijve hielvang voor stevigheid en stabiliteit.

Als u diabetes bent en er is sprake van een probleem, neem dan direct contact op met uw dokter.

Voetzorg & Diabetes

Goede voetzorg is zeker belangrijk voor diabetici omdat zij snel problemen ontwikkelen, zoals:

- Gevoelsverlies in de voeten
- Vormverandering in de voeten
- Voetzweren of wondjes die niet genezen

Simpele dagelijkse voetverzorging kan serieuze problemen voorkomen bij diabetes. De volgende zaken worden sterk aanbevolen om deze complicaties te vermijden:

1. Zorg voor gezondheid

Maak gezonde keuzes, qua levensstijl, om de bloedglucosewaarden zo dicht mogelijk bij de normaalwaarden te houden. Werk samen met het diabetes team om een plan uit te stippelen dat bij je persoonlijkheid past.

2. Controleer elke dag de voeten (of laat controleren)

Er kunnen problemen ontstaan waarvan een individu niet op de hoogte is. Controleer dus elke dag op sneetjes, wondjes rode verkleuringen, zwelling of geïnfecteerde teennagels. Dit zou deel moeten gaan uitmaken van de dagelijkse routine. Als er moeilijkheden met controleren zijn kunnen gezinsleden of een spiegel (als het zicht nog goed is) uitkomst bieden. Belangrijke herinnering: Bel uw dokter meteen als een sneetje, wondje, blaas of blauwe plek na een dag niet lijkt te genezen.

3. Was elke dag uw voeten

Was de voeten in warm, NIET HEET, water. Door de voeten te laten weken zal de huid te droog worden, dus doe dit niet. Test het water voordat een douche of bad wordt genomen desnoods met een thermometer en anders met de elleboog. Droog de voeten goed af met name tussen de tenen. Gebruik een beetje talkpoeder om de huid tussen de tenen droog te houden.

4. Hou de huid zacht en soepel

Vrijf een dun laagje lotion of crème op de boven- en onderkant van de voeten. Smeer niet tussen de tenen dit kan infecties veroorzaken.

5. Draag altijd schoenen en sokken

Draag altijd schoenen en sokken. Loop nooit blootsvoets, ook niet binnen. Het is heel gemakkelijk om op iets scherp te stappen en de voeten te bezeren. Draag naadloze sokken, kousen en pantykousjes samen met schoenen om de mogelijkheid op het ontstaan van blaren te minimaliseren. Kies vocht

absorberende sokken die wrijving reduceren. Check altijd de binnenkant van de schoenen voordat u ze aantrekt. Controleer de voering en of er geen vreemde voorwerpen in de schoenen zitten. Draag schoenen met een goede pasvorm die uw voeten beschermen.

6. Bescherm de voeten tegen hitte en koude

Draag altijd schoenen op het strand of op een heet trottoir. Smeer de voeten in met zonnebrandcrème. Hou de voeten weg van radiators of open vuur. Gebruik GEEN kruiken of hittekussens op de voeten. Als de voeten koud zijn, draag 's nachts naadloze sokken. Gevoerde laarzen kunnen de voeten in de winter warm houden. Kies gewatteerde sokken om de voeten te beschermen en het wandelen prettiger te maken. Controleer de voeten vaak met koud weer om eventuele bevriezing te voorkomen.

7. Hou de circulatie gaande in de voeten

Leg de voeten hoog bij zitten. Beweeg de tenen 5 minuten lang, twee of drie keer per dag. Beweeg ook de enkels om de circulatie te bevorderen.

Kruis de benen NIET voor lange perioden.

Draag GEEN strakke sokken, elastiek, rubberen banden of kousenbanden om de benen.

Draag GEEN schoeisel dat de voet belemmert in verband met de doorbloeding.

Rook NIET. Roken vermindert onder ander de doorbloeding in de voeten. Als er sprake is van een te hoge bloeddruk of een te hoog cholesterol, zorg dan samen met het diabetes team om dit te verlagen.

8. Wees actiever

Vraag de dokter naar een geschikt bewegingsprogramma. Wandelen, dansen, zwemmen, en fietsen zijn goede bewegingsvormen die de voeten sparen. Vermijd alle activiteiten die de voeten belasten zoals rennen en springen. Doe altijd een warming-up en een cooling-down. Draag goed passend sportschoeisel met goede steun.

9. Ga in gesprek met uw dokter

Laat de dokter de pulsaties (doorbloeding) in de voeten minstens één maal per jaar na te kijken.

Vraag de dokter om melding te maken van serieuze voetproblemen. Vraag ook om het adres van een podotherapeut in de buurt.