



Diabetische voet

Deze brochure geeft u informatie over de diabetische voet. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Hoe ontstaan voetproblemen bij Diabetes Mellitus?

Door diabetes worden zowel de bloedvaten als ook de zenuwvezels in uw voeten beschadigd. Dit leidt tot verminderde doorbloeding en een verminderd gevoel in uw voeten, waardoor er gemakkelijk en ongemerkt wondjes en blaren kunnen ontstaan. Wondjes genezen minder snel, omdat de bloedvoorziening verminderd is en kunnen gemakkelijk infecteren. Ook kunnen druk- en eeltplekken ontstaan door standsafwijkingen. Vaak ontstaat er onder deze plekken een ontsteking.

Vaatafwijkingen

Diabetes geeft, afhankelijk van hoe lang het bestaat, bloedvatafwijkingen. De wanden van de slagaders worden als gevolg van de diabetes langzaam verdikt. Daarnaast versnelt diabetes het proces van slagaderverkalking (atherosclerose). Dit leidt tot vernauwing van de bloedvaten waardoor de doorbloeding van weefsels en organen wordt belemmerd. De mate waarin dit klachten geeft, is afhankelijk van de plaats in het lichaam waar de vernauwing bestaat. Het is dan ook onmogelijk om te voorspellen in welke mate en in welk tempo bij een patiënt diabetische vaatafwijkingen zullen ontstaan. Door alert te zijn op bepaalde symptomen kunnen bepaalde complicaties echter beperkt blijven of voorkomen worden.

Neuropathie

Neuropathie is een beschadiging van de zenuwen. Als uw zenuwen beschadigen, kan er ongemerkt een verminderd gevoel ontstaan. U voelt bijvoorbeeld een te warm voetenbad, door de zon verhitte tegels of zand, steentjes in uw schoen of drukplekken niet meer. Hierdoor kunnen (zelfs onder het eelt!) ongemerkt wondjes ontstaan die moeilijk genezen.



Standsafwijkingen

Als u een hamerteen of klauwteen heeft dan kan dit problemen geven met het dragen van schoenen en ook pijnklachten veroorzaken. Deze standsafwijkingen kunnen op den duur ook zorgen dat de druk- en eeltplekken toenemen waardoor de kans op het krijgen van een wond toeneemt.



Herkennen van voetproblemen bij diabetes

De volgende verschijnselen kunnen wijzen op voetproblemen door diabetes

- Nieuwe eeltplekken en verkleuring/ donkere plekken onder het eelt.
- Droge huid of kloofjes
- Wondjes die moeilijk genezen
- Het steeds krommer worden van tenen, zogenaamde hamer- en klauwtenten
- Verkleuring (wit, blauw, rood) of koud aanvoelen van de huid
- Overgevoeligheid voor zelfs lichte druk
- Doof gevoel in de voeten
- Een verwonding waar u niets van heeft gevoeld (ook onder het eelt!)
- 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.

Als u een van deze verschijnselen opmerkt, kunt u dat het beste bij uw behandelend specialist of huisarts melden

Voetverzorging bij diabetes mellitus

Wanneer u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen.

Voor een goede voetverzorging gelden de volgende adviezen:

- Loop nooit op blote voeten, maar zorg voor goed passende schoenen. Dat vermindert de kans op blaren, likdoorns en eeltplekken. Koop nieuwe schoenen in de na-middag en loop ze voorzichtig in. Vragen over geschikt schoeisel kunt u ook stellen aan uw behandelend specialist.
- Controleer uw voeten dagelijks op wondjes, kloofjes of blaren (ook tussen de tenen). Als u het zelf niet kunt zien, laat dan iemand anders uw voeten controleren.
- Was uw voeten dagelijks met lauw water. Neem geen voetenbaden.
- Droog natte voeten goed af, 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. Ingegroeide nagels en eelt moeten door een podotherapeut of een pedicure behandeld worden.



- Smeer de voeten in zodat de huid niet uitdroogt. Als u de voeten voor het slapen insmeert, kan de crème goed intrekken.
- Draag wollen of katoenen sokken zonder dikke naden en verschoon deze dagelijks.
- 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. (bijvoorbeeld door lang staan te vermijden en door wisselen van schoenen).
- Gebruik geen kruiken, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan. Gebruik liever sokken in bed.
- Zorg voor voldoende beweging, dit stimuleert de doorbloeding van uw voeten.

Waar moet u bij uw schoenen op letten?

Zorg in ieder geval voor schoenen van goede kwaliteit, 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 dan met de hand of er geen harde stiknaden in zitten of andere uitsteeksels of steentjes. Gebruik nooit gaas en verband ter bescherming van de voet. Dit neemt extra ruimte in en kan weer drukplekken veroorzaken. 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.

Wat verwachten wij van u ?

U heeft zelf een zeer belangrijke rol bij de behandeling van de wonden en het voorkomen van nieuwe wonden in de toekomst. Onze behandeling ondersteunt de wondgenezing, maar met alleen deze behandeling komt u er niet.

U heeft zelf invloed op het genezingsproces en het opnieuw ontstaan van wonden. Om optimale genezing van een wond te bevorderen is het van zeer groot belang dat u de adviezen van de deskundigen uit het team nauwkeurig opvolgt.

Voorkomen, wat doet u er zelf aan?

- Houd uw bloedglucosespiegel onder controle.
- Laat uw voeten regelmatig (elke 3 maanden) controleren bij de praktijkondersteuner van de huisarts.
- De podotherapeut kan ook één of meerdere keren per jaar uw voeten controleren.

Het is wetenschappelijk bewezen dat roken een negatieve invloed heeft op wondgenezing. Het is daarom belangrijk dat u stopt met roken. De huisarts of de rookstoppoli kan u ondersteuning bieden bij het stoppen met roken. Dit verhoogt de kans op succes.



Vragen?

Heeft u nog vragen over voetproblemen bij diabetes, stel ze dan gerust aan uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige via de polikliniek Chirurgie. De polikliniek Chirurgie is op de volgende manieren bereikbaar:

Gelre ziekenhuizen Apeldoorn

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 16.30 uur
- telefoonnummer (055) 581 81 20

Gelre ziekenhuizen Zutphen

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.30 tot 12.00 uur
- telefoonnummer (0575) 592 818

Meer informatie

Meer informatie over diabetes en voetafwijkingen is verkrijgbaar bij de patiëntenverenigingen:

Diabetesvereniging Nederland	Vereniging van Vaatpatiënten
Postbus 470 3830 AM Leusden Tel: (033) 463 05 66 Web: www.diabetesvereniging.nl Email: info@dvn.nl	Postbus 132 3720 AC Bilthoven Tel: (030) 659 46 51 Web: www.vvvp.nl Email: info.vvvp@shhv.nl
Hart en Vaatgroep	
Postbus 300 2501 CH Den Haag Tel: 088 - 1111 600 Web: www.hartenvaatgroep.nl E-mail: info@hartenvaatgroep.nl	