



Orthopedische oplossingen bij
Diabetes voetsyndroom



Actief leven met diabetesvoeten

Leven met diabetes kan grote gevolgen hebben voor uw persoonlijke situatie en vele uitdagingen met zich meebrengen op het werk, thuis en in uw dagelijkse routines. Dit komt mede doordat 20-30 procent van de diabetespatiënten een voetzweer ontwikkelt.

Goede diabetesopvolging en voetverzorging zijn daarom belangrijk en kunnen voetzweren helpen voorkomen.

Deze brochure biedt u informatie en tips om een actief leven te leiden, zelfs met een diabetesvoet. Wij zijn er om u te ondersteunen en hebben de orthopedische middelen die een actief leven mogelijk maakt.





Diabetisch voetsyndroom

- wat is dat?

Voetcomplicaties bij diabetes komen vaak voor en kunnen verschillende problemen veroorzaken.

Een droge en gebarsten huid ontstaat wanneer de zweetfunctie van de voet wordt verstoord door zenuwbeschadiging (polyneuropathie) als gevolg van diabetes.

Eelt en misvormingen komen voor bij ongeschikt binnen- en buitenschoeisel. Aangezien diabetes ook het gevoel in de voet aantast, kan dit niet altijd onmiddellijk worden opgemerkt, waardoor drukpunten en pijnlijke plekken kunnen ontstaan.

Voetzweren kunnen gemakkelijk ontstaan als het gevoel aangetast is. De genezing is traag omdat de bloedsomloop minder functioneert. Voetzweren zijn dan ook een zeer ernstige aandoening die kan leiden tot langdurige wondbehandeling en amputatie.

Zelfzorg.

Diabetes is een levenslange aandoening waarbij de nood aan hulp verschilt van persoon tot persoon, afhankelijk van de levenssituatie en het verloop van de aandoening.

Dagelijkse voetverzorgingsroutine

Bij het diabetisch voetsyndroom is dagelijkse voethygiëne van groot belang. Maak voor jezelf een dagelijkse routine - onze experts zullen je hierin graag advies geven. Van het wassen en inwrijven van je voeten, tot het belang van een pedicure en het dragen van de juiste schoenen. Maak voethygiëne onderdeel van uw routine!



Was je voeten dagelijks in lauw water en droog ze voorzichtig af. Gebruik een puimsteen om het eelt voorzichtig weg te wrijven.



Gebruik een vochtinbrengende crème en masseer die in je huid.



Knip je teennagels voorzichtig met een vijl van schuurpapier. Knip of snij eelt niet weg.



Draag schone, droge sokken van natuurlijke materialen en zacht elastiek. Probeer naden te vermijden of draai ze naar buiten.



Bezoek geregeld een podoloog.



Loop niet op blote voeten, ook niet binnenshuis, om blessures aan je voeten te voorkomen.



Als je pijnlijke plekken, scheurtjes, eelt, roodheid of andere huidveranderingen hebt, meld dit dan zeker aan uw arts, diabetesverpleegkundige of podoloog.



Draag comfortabele schoenen die steun en demping bieden voor hielen, voetholte en bal van de voet.

Controleer je voeten!

In het geval van diabetisch voetsyndroom is nauwkeurig onderzoek van de voeten een essentieel onderdeel van preventie en vroegtijdige opsporing. Volg dus dit eenvoudig stappenplan voor een voeten-check routine !



1. Controleer of je teennagels de juiste lengte hebben
2. Kijk tussen de tenen
3. Kijk onder de voet
4. Gebruik eventueel een spiegel
5. Kijk naar de benige gebieden rond de enkel
6. Controleer de onder- en achterkant van de hiel



Tips om schoenen en inlegzolen te kiezen

Voor je voeten zorgen, betekent voor jezelf zorgen. Om het ontstaan van zweren te voorkomen, is het belangrijk om altijd schoenen of pantoffels te dragen als je staat of loopt, zelfs binnenshuis.



Sandalen of pantoffels

Draag deze als je binnen bent. Ze beschermen je voeten als je ergens tegenaan stoot of op iets scherp stapt.



Wandelschoenen

Draag wandelschoenen als u buiten wandelt en uw voeten de beste steun en comfort wilt geven.



Afgeronde zolen

Een afgeronde zool zorgt ervoor dat de stap naar voren “rolt” als u loopt, waardoor de gewrichten van de voet minder worden belast. De zool kan zowel bij de voorvoet als bij de hiel afgerond zijn, wat standaard is bij wandelschoenen. De zool moet in de hiel ongeveer 1 cm dikker zijn dan in de voorvoet.



Torsiestijve zolen

De zool van de schoen moet torsiestijf zijn en alleen buigbaar bij het teengewricht. Dit geeft uw voet een stabiele basis en kan voorkomen dat u uitglijdt. Probeer de zool te draaien en te buigen om de stabiliteit te beoordelen (er moet veel weerstand zijn).



Stabiele hielkap

Om de voet en de enkel stabiliteit te geven, moet de schoen een stabiel hielcontrefort en een brede zool hebben. Knijp in de hielkap om de stabiliteit te beoordelen.



Vetersluiting of velcro

Het is belangrijk dat de schoen goed past. Vetersluiting verdient de voorkeur, maar klittenband kan ook een goede optie zijn. Een lage instap, d.w.z. de vetersluiting gaat ver naar voren op de schoen, maakt het makkelijker om in en uit de schoen te stappen.



Voldoende binnenruimte

Voel met uw hand aan de binnenkant van de schoen en controleer op scherpe naden of randen. De schoen moet ongeveer 1 cm langer zijn dan de langste teen. Vergeet niet dat schoenen verbruiksartikelen zijn en dat versleten schoenen moeten worden vervangen.



Inlegzolen

Als u inlegzolen gebruikt, is het belangrijk dat de schoen een uitneembare binnenzool heeft, anders kan de schoen te strak zitten.

Risico-indeling

Verminderd gevoel

Een goed functionerend gevoel in de voeten is belangrijk om druk te kunnen waarnemen.

Je kan verlies van gevoel in je voeten hebben als je last hebt van:

- een zeurend, trekkend of tintelend gevoel
- het gevoel alsof je sokken kreuken of dat je op golfkarton loopt
- je zweet nu minder dan voorheen

Als je vermoedt dat je gevoel is aangetast, is het vooral belangrijk je voeten goed te verzorgen en geschikte schoenen te dragen. Laat ook regelmatig je voeten onderzoeken bij de arts of podoloog.

Verminderde bloedcirculatie

Een verminderde bloedsomloop betekent dat de weefsels in de voet niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen krijgen. Je kan een verminderde bloedsomloop hebben als je last hebt van:

- voeten die koud aanvoelen
- verminderde beharing op de achterkant van de voet en tenen
- verhoogde pijn na ongeveer 200 m lopen

Als je vermoedt dat je bloedsomloop verstoord is, is het vooral belangrijk je voeten goed te verzorgen en geschikte schoenen te dragen.

Laat ook regelmatig je voeten onderzoeken bij de arts of podoloog.

Hamer- en klauwteent

Hamertenen en klauwtenen zijn een misvorming waarbij de pezen van de tenen strakker worden en de tenen omkrullen. Dit verhoogt de kans op druk en schaafwonden, vooral aan de uiteinden van de tenen en aan de bovenkant van de gewrichten van de tenen. Draag dus schoenen die voldoende ruimte in de hoogte hebben aan de binnenkant.

Hallux valgus

Hallux valgus is wanneer je grote teen schuin staat ten opzichte van de andere tenen. Veel voorkomende symptomen van hallux valgus zijn:

- de grote teen veroorzaakt druk en schuurplekken op andere tenen
- de bal van de voet aan de basis van de grote teen kan pijnlijk, rood en vereelt worden
- de buitenkant van de kleine teen krijgt druk van de schoen

Als u voetvervormingen heeft, zoals bv. Hallux valgus, is de keuze van de schoen bijzonder belangrijk. Lees de rubriek Schoenen & Inlegzolen.

Wonden aan de voeten

Als je een wondje op je voet ontdekt, neem dan contact op met uw arts of podoloog om het te laten controleren, hoe klein het er ook uitziet.

Charcot voet

Charcotvoet is een rode, warme en gezwollen voet. Als je langdurig diabetes hebt, kun je Charcot voet ontwikkelen. Dit is een aandoening die broze botten veroorzaakt en de ligamenten van de voet kan vernietigen. De meest voorkomende symptomen zijn:

- zwelling
- roodheid
- warmte toename

Als u vermoedt dat u Charcot-voet heeft, vermijd dan het dragen van gewicht en neem onmiddellijk contact op met uw arts of diabetes-team.

Orthopedische behandelingen

Preventie

Informatie over zelfzorg en risicofactoren

Het risico op het ontwikkelen van diabetes of complicaties bij diabetes wordt aanzienlijk verkleind als u goed eet, regelmatig beweegt, niet rookt en het medicatieadvies van uw arts opvolgt.

Voetcomplicaties komen echter vaak voor diabetes, dus het is belangrijk om uw voeten goed te verzorgen en regelmatig naar uw huisarts te gaan voor een goed voetonderzoek.



Orthopedische oplossingen

Orthopedische inlegzolen, schoenen en walkers

Orthopedische behandeling wordt aanbevolen als u voetmisvormingen of huidveranderingen hebt die het risico op druk en schaafwonden vergroten. Als u zweren of wonden op uw voet heeft of heeft gehad, moeten deze worden verlicht met orthopedische schoenen en inlegzolen. Voor ernstige zweren en de charcotvoet worden rollators of orthesen aanbevolen.



Post-operatieve behandeling na amputatie

Gestandaardiseerd verzorgingsproces bij prothesen, snelle mobilisatie en looptraining.

Amputatie wordt alleen gekozen als er geen andere behandelingsmogelijkheden meer zijn. Het kan meestal worden vermeden door goede preventie en behandeling - zelfs als een wond al lang bestaat.

Amputatie kan noodzakelijk zijn als

- een teen of voet niet gered kan worden,
- wondheling enkel kan gebeuren door kleinere delen van de voet weg te halen,
- de ontsteking zich uitbreidt in het been, het spierweefsel in het been afsterft, of de pijn hevig is.

Samen met je arts en het multidisciplinaire team, ondersteunen en begeleiden we je tijdens elk stadium van je leven met diabetes.



