VIGO

Traitements orthopédiques pour le syndrome pied diabétique

ottobock.

Une vie active avec pieds diabétiques

Vivre avec le diabète peut avoir un impact important sur votre situation personnelle, avec de nombreux défis, au travail, à la maison et dans vos habitudes quotidiennes. Cela s'explique en partie par le fait que 20 à 30 % des patients diabétiques développent un ulcère du pied. La bonne gestion du diabète et les soins des pieds sont importants et peuvent aider à prévenir les ulcères du pied.

Cette brochure vous offre des informations et des conseils pour vivre une vie active, malgré un pied diabétique. Nous sommes là pour vous accompagner avec des solutions d'appareillage orthopédique qui vous permettrons de conserver une vie active.

Syndrome du pied diabétique
Qu'est-ce que c'est ?

Les complications du pied dans le diabète sont fréquentes et peuvent causer divers problèmes.

La peau sèche et craquelée apparait lorsque la fonction de transpiration du pied est altérée par les lésions nerveuses (polyneuropathie) dues au diabète.

Les callosités et les malformations sont dues à une mauvaise répartition du poids ou des chaussures inappropriées. Comme le diabète affecte également la sensibilité des pieds, il se peut qu'on ne le remarque pas immédiatement.

Les ulcères du pied peuvent facilement apparaître lorsque la sensibilité est affectée. La guérison est lente car la circulation sanguine est également affectée. Les ulcères du pied sont donc une affection très grave qui peut entraîner un traitement de longue durée des plaies et une amputation.

Autosoins.

Le diabète est une maladie qui dure toute la vie et pour laquelle le besoin d'aide varie d'une personne à l'autre, en fonction de la situation de vie et de l'évolution de la maladie.

Soins quotidiens des pieds

Dans le cas du syndrome du pied diabétique, l'hygiène quotidienne des pieds a une grande importance. Créez une routine quotidienne pour vous-même - nos experts se feront un plaisir de vous conseiller. Du lavage et de l'hydratation de vos pieds à l'importance d'une pédicure en passant par le port de bonnes chaussures. Intégrez l'hygiène des pieds dans vos habitudes !

Lavez vos pieds quotidiennement à l'eau tiède et séchez-les délicatement. Utilisez une pierre ponce pour éliminer les callosités en douceur.

Utilisez une crème hydratante et massez-la sur votre peau.

Coupez soigneusement vos ongles de pieds avec une lime en papier de verre. Ne pas couper ou enlever les callosités.

Portez des chaussettes propres et sèches faites de matériaux naturels et d'un élastique souple. Essayez d'éviter les coutures ou de les tourner vers l'extérieur.

Consultez régulièrement un podologue

Ne marchez pas pieds nus, même à l'intérieur, pour éviter les blessures aux pieds.

Vérifiez vos pieds !
Dans le cas du syndrome du pied diabétique, un examen précis des pieds est un élément essentiel de la prévention et de la détection précoce. Suivez donc ce plan simple, étape par étape, pour une routine de vérification des pieds !

Si vous présentez des plaies, des fissures, des callosités, des rougeurs ou d'autres changements cutanés, veillez à les signaler à votre médecin, à votre infirmière spécialisée dans le diabète ou à votre podologue.

Portez des chaussures confortables qui soutiennent et amortissent les talons, la voûte plantaire et la plante du pied.

1. Vérifiez que vos ongles de pieds sont de la bonne longueur
2. Regardez entre les orteils
3. Regardez sous le pied
4. Utilisez un miroir si nécessaire
5. Regardez les zones osseuses autour de la cheville
6. Vérifiez le talon

Conseils pour le choix des **chaussures** et des **semelles**

Prendre soin de ses pieds, c'est prendre soin de soi.
Pour prévenir le développement d'ulcères, il est important de toujours porter des chaussures ou des chaussons lorsque vous vous tenez debout ou que vous marchez, même à l'intérieur.

Sandales ou pantoufles
Portez des sandales lorsque vous êtes à l'intérieur. Elles vous protègent si vous vous cognez le pied ou si vous marchez sur un objet pointu. Les sandales doivent bien tenir sur le pied et avoir de préférence une semelle épaisse.

Chaussures de randonnée
Portez des chaussures de randonnée lorsque vous marchez à l'extérieur et que vous souhaitez offrir à vos pieds le meilleur soutien et le meilleur confort.

Semelles arrondies
Une semelle arrondie permet au pied de "rouler" vers l'avant lorsque vous marchez, ce qui réduit la pression sur les articulations du pied. La semelle peut être arrondie à l'avant-pied et au talon, ce qui est la norme pour les chaussures de randonnée. La semelle doit être plus épaisse d'environ 1 cm au talon par rapport à l'avant-pied.

Semelles rigides en torsion
La semelle de la chaussure doit être rigide en torsion et ne peut être pliée qu'au niveau de l'articulation des orteils. Cela donne à votre pied une base stable et peut vous empêcher de glisser. Essayez de tordre et de plier la semelle pour évaluer la stabilité (il doit y avoir beaucoup de résistance).

Talon stable
Pour assurer la stabilité du pied et de la cheville, la chaussure doit avoir un contrefort stable et une semelle large. Serrez le talon pour évaluer la stabilité.

Laçage ou Velcro
Il est important que la chaussure soit bien ajustée. Le laçage est préférable, mais le velcro peut aussi être une bonne option. Cou-de-pied bas, c'est-à-dire que le laçage va loin vers l'avant de la chaussure, ce qui facilite l'entrée et la sortie de la chaussure..

Espace intérieur généreux
Touchez l'intérieur de la chaussure avec votre main et vérifiez l'absence de coutures ou de bords tranchants. La chaussure doit être environ 1 cm plus longue que l'orteil le plus long. N'oubliez pas que les chaussures sont des consommables et que les chaussures usées doivent être remplacées.

Semelles
Si vous utilisez des semelles intérieures, il est important que la chaussure ait une semelle intérieure amovible, sinon la chaussure risque d'être trop serrée.

Classification des risques

Sensation réduite
Une sensibilité des pieds est importante pour être capable de percevoir les pressions. Vous pouvez avoir une perte de sensation dans vos pieds si vous souffrez de :

- une sensation lancinante, de tiraillement ou de picotement
- sensation d'avoir des chaussettes froissées, de marcher sur le sol ou que vous marchez sur du carton ondulé
- vous transpirez moins qu'avant

Si vous soupçonnez que votre sensibilité est affectée, il est particulièrement important de bien prendre soin de vos pieds et de porter des chaussures adaptées. Faites également examiner régulièrement vos pieds par le médecin ou le podologue.

Circulation sanguine réduite
Une circulation sanguine réduite signifie que Les tissus du pied ne reçoivent pas assez d'oxygène et de protéines. Vous pouvez avoir une circulation sanguine altérée si vous souffrez :

- pieds froids
- réduction des poils sur le dos du pied et des orteils
- augmentation de la douleur après avoir marché environ 200m

Si vous pensez que votre circulation est altérée, il est particulièrement important de prendre soin de vos pieds et de porter des chaussures adaptées. Faites également examiner vos pieds régulièrement par le médecin ou le podologue.

Orteils en marteau et en griffe
Les orteils en marteau et les orteils en griffe sont une déformation dans laquelle les tendons des orteils se tendent et les orteils se recroquevillent. Cela augmente le risque de pression et de frottement, notamment au bout des orteils et au sommet des articulations des orteils. Par conséquent, portez des chaussures qui ont suffisamment d'espace à l'intérieur.

Hallux valgus
On parle d'hallux valgus lorsque le gros orteil est incliné par rapport aux autres orteils. Les symptômes courants de l'hallux valgus sont les suivants :

- le gros orteil provoque des pressions et des frottements sur les autres orteils
- l'avant-pied, à la base du gros orteil, peut devenir douloureux, rouge et calleux
- l'extérieur du petit orteil subit la pression de la chaussure

Si vous avez des déformations du pied telles que l'Hallux valgus, le choix de la chaussure est particulièrement important. Lisez la section Chaussures et semelles.

Blessures aux pieds
Si vous découvrez une plaie sur votre pied, contactez votre médecin ou votre podologue pour faire vérifier, même si elle semble la minime.

Pieds charcot
Le pied de Charcot est un pied rouge, chaud et gonflé. Si vous souffrez d'un diabète de longue durée, vous risquez de développer un pied de Charcot, une affection qui entraîne une fragilité des os et peut détruire les ligaments du pied. Les symptômes les plus courants sont:

- gonflement
- rougeur
- augmentation de la chaleur

Si vous pensez être atteint du pied de Charcot, évitez de porter du poids et contactez votre médecin ou l'équipe chargée du diabète.

Traitements orthopédiques

Prévention

Informations sur les soins personnels et les facteurs de risque
Le risque de développer un diabète ou des complications liées au diabète est considérablement réduit si vous mangez bien, faites régulièrement de l'exercice, ne fumez pas et suivez les conseils de votre médecin concernant la medication.
Cependant, les complications des pieds sont fréquentes dans le diabète, il est donc important de prendre soin de ses pieds et de consulter régulièrement son médecin pour un examen correct des pieds.

Solutions orthopédiques

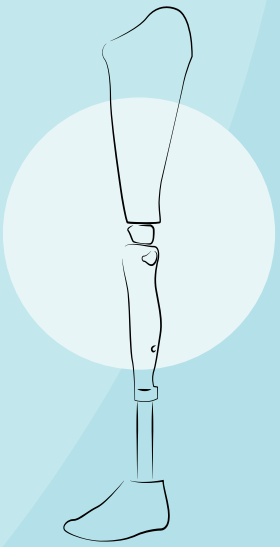
Semelles orthopédiques, chaussures et déambulateurs
Un traitement orthopédique est recommandé si vous avez des déformations du pied ou des modifications de la peau qui augmentent le risque de pression et de frottement. Si vous avez ou avez eu des ulcères ou des plaies au pied, il faut les soulager avec des chaussures et des semelles orthopédiques. Pour les ulcères graves et le pied de Charcot, des déambulateurs ou des orthèses sont recommandés.

Traitement postopératoire après une amputation

Processus de soins standardisés pour les prothèses, mobilisation rapide et entraînement à la marche.
L'amputation n'est choisie que s'il n'existe aucune autre option thérapeutique. Elle peut généralement être évitée par une bonne prévention et un bon traitement, même si la plaie existe depuis longtemps.
L'amputation peut être nécessaire si

- un orteil ou un pied ne peut être sauvé,
- la cicatrisation des plaies ne peut se faire qu'en retirant de petites parties du pied,
- l'inflammation se propage le long de la jambe, le tissu musculaire meurt ou des douleurs intenses apparaissent.

En collaboration avec votre médecin et l'équipe multidisciplinaire, nous vous soutenons et vous guidons à chaque étape de votre vie avec le diabète.



© Ottobock ·