Adviezen om voetproblemen te voorkomen bij diabetes

Hieronder vindt u u informatie over het ontstaan en voorkomen van voetwonden bij suikerziekte (diabetes mellitus). Ook krijgt u advies over wat u kunt doen wanneer u een voetprobleem of een voetwond heeft.

Mensen met suikerziekte hebben een grote kans om voetwonden te krijgen. Deze beginnen vaak als kleine rode plekjes, maar kunnen zich ontwikkelen tot grote langdurige voetwonden. Ook kunnen ze ontstaan vanuit plekken met sterke eeltontwikkeling.

Een dergelijke voetwond kan uiteindelijk leiden tot amputatie van een teen of zelfs een deel van het been. **Goede zorg voor uw voeten is daarom enorm belangrijk.**

Goed voor uw voeten zorgen kunt u voor een groot deel zelf. Uw partner, een (medisch) pedicure, een pedicure met diabetes aantekening of de podotherapeut kan u daarbij helpen, bijvoorbeeld als u daar zelf door lichamelijke problemen of slecht zicht minder goed toe in staat bent.

Verstoorde suikerspiegel

Een verstoorde suikerspiegel in uw bloed is de bron van veel problemen die bij suikerziekte optreden. Het heeft onder andere gevolgen voor de doorbloeding, waardoor kramp in de kuiten kan ontstaan. Daarom is het van het grootste belang dat uw suikerspiegel altijd op het juiste peil is. Krampende pijn in de kuiten is daarom altijd een reden om met uw arts te overleggen.

Oorzaken

Een diabetische voetwond kan ontstaan door:

Aantasting zenuwen (neuropathie)

De suikerziekte kan de zenuwen aantasten (neuropathie). Soms geeft dit erge pijn in voeten en benen, maar vaak is er juist minder gevoel. Hierdoor kan het gebeuren dat u bijvoorbeeld een scherp voorwerp of een hete ondergrond niet opmerkt. Zo kan een wond ontstaan. Draag daarom altijd goed schoeisel (zie ‘Dagelijkse voetverzorging’). Soms worden de zenuwen van de zweetkliertjes aangetast. Voeten kunnen daardoor heel droog worden, wat snel kloven kan geven. Wanneer een kloof of wond niet direct goed wordt behandeld, kan er via deze opening in de huid een infectie ontstaan.

Vaatproblemen

Veel mensen met suikerziekte hebben ook problemen met de grote en kleine bloedvaten in de benen (perifeer arterieel vaatlijden). De wand van de bloedvaten wordt stugger en dikker en de doorbloeding wordt slechter. U kunt een slechte doorbloeding herkennen aan een krampend gevoel in de kuit tijdens het lopen, dit wordt ook wel ‘etalagebenen’ (Claudicatio Intermittens) genoemd. Een slechte doorbloeding is soms ook te herkennen aan verkleuring van een deel van de voet of teen, of kramp of pijn in de voet ’s nachts. Door de aantasting van de zenuwen kan het zijn dat u dit niet voelt. Wanneer een wondje niet binnen normale termijn wil genezen, kan een verminderde doorbloeding hiervan de oorzaak zijn.

Een bloedvat kan ook verstopt raken. De doorbloeding naar de tenen kan daardoor gevaar lopen. Let daarom goed op de kleur en temperatuur van de huid van de voeten. Als u twijfelt overleg dan met uw (medisch) pedicure.

Stijfheid van gewrichten

Suikerziekte maakt het bindweefsel stijver. Ook de voet en tenen worden een stuk minder beweeglijk. Bij het lopen komt er daardoor meer druk op de voorvoet en tenen. De voet kan ook doorzakken, waardoor er meer druk komt op de zijkant van de voet. De verhoogde druk zal als eerste rode plekjes geven, daarna versterkte eeltgroei dat ten slotte wonden kunnen worden. Controleer de rode plekjes op de voeten. Indien deze niet binnen 10 minuten verdwijnen, neem dan contact op met uw (medisch) pedicure.

De voeten worden door de suikerziekte dus heel kwetsbaar. Een klein wondje kan uiteindelijk zeer ernstige gevolgen hebben. Daarom is het belangrijk om elke dag zorgvuldig uw voeten te controleren en te verzorgen. Neem bij beginnende wonden direct contact op met uw behandelaar. Ook is het van groot belang advies te vragen bij veranderd gevoel aan de voeten, verandering van voet of teenstand of bij versterkte eeltvorming.

Wat u kunt u zelf doen?

Voorkomen

Met de volgende maatregelen kunt u veel voetproblemen voorkomen.

Dagelijkse voetverzorging

Doe onderstaande voetverzorging elke dag:

- Was uw voeten met zeep en water. Was ook goed tussen de tenen.
- Droog uw voeten goed af, droog extra goed tussen de tenen.
- Smeer ’s avonds voor het naar bed gaan de boven- en onderkant van de voeten in met lotion of hydraterende crème. Smeer nooit crème tussen de tenen.

Dit doet u om uw voeten te beschermen:

- Draag goed passend schoeisel, zowel binnen- als buitenshuis.
- Draag schone, goed passende katoenen sokken; geen sokken met gaten of naden.
- Houd de schoenen op hun kop voor u ze aantrekt om steentjes eruit te schudden.
- Voel met uw hand in uw schoen of de zool niet dubbel of scheef ligt en of de binnenkant van uw schoen onbeschadigd is. Bij beschadigingen in uw schoen neem zo snel mogelijk contact op met de schoenmaker.
- Koop een schoen die u kunt aanpassen aan uw voet, dus met veters of klittenband.
- Koop nieuwe schoenen aan het einde van de dag, uw voeten zijn dan wat opgezet.
- Draag nieuwe schoenen kort en controleer steeds uw voeten.

Controleren

- Houd uw voeten en schoenen goed in de gaten
- Controleer dagelijks uw voeten met een spiegel. Kijk goed naar de onderzijde en tussen de tenen. Let hierbij op sneetjes, rode plekjes, blaren, kleurverandering, zwelling, ingegroeide teennagels en wondjes.

Verzorgen

- Laat bij voorkeur de verzorging over aan een (medisch) pedicure.
- Verbind wondjes met steriel verband.
- Knip uw nagels recht af en vijl de scherpe randjes weg.
- Laat uw voeten regelmatig controleren door de huisarts, (medisch) pedicure of podotherapeut.

Hulp vragen

Neem contact op met uw huisarts, medisch specialist of het diabetisch voetencentrum als:

- u een pijnlijke voet heeft.
- de voet roder ziet.
- de voet warmer aanvoelt.
- er vocht uit de voet komt.
- de voet ruikt.
- u een open wondje heeft.
- u een blaar heeft.
- u een wondje heeft en zich niet lekker voelt, last heeft van misselijkheid of braken en/of wanneer u koorts heeft.
- u een wondje heeft en een hoge bloedsuiker die u niet onder controle krijgt.

Voetproblemen zijn niet altijd pijnlijk maar kunnen wel zeer ernstige gevolgen hebben. Het is daarom belangrijk de adviezen op te volgen en ook bij kleine wondproblemen alert te reageren.

Wat moet u vooral niet doen?

- Loop nooit op blote voeten of sokken, ook niet in huis.
- Was uw voeten niet in een voetenbadje.
- Dit draagt u **niet** :
- te krap, te smal of kapot schoeisel of schoenen met scherpe naden;
- schoenen met een smalle of spitse neus, of met een hak hoger dan 3 cm;
- sandalen met bandjes tussen de tenen;
- schoenen zonder hielbescherming of hielondersteuning;
- strakke sokken of sokken die afzakken.

- Gebruik voor de verzorging van de voeten geen (scheer)mesjes, likdoornpleisters of scherpe voorwerpen.
- Voorkom brandwonden, warm uw voeten niet aan de verwarming, de open haard of een kruik. Voorkom contact met hete voorwerpen, zoals de uitlaat van een brommer of motor of door de zon verhitte tegels.

Contactgegevens

Bij (acute) voetproblemen binnen kantoortijden

Wanneer een wondje aan de voet niet binnen normale tijd geneest, maak dan een afspraak bij de huisarts of op het diabetisch voetenspreekuur van het HagaZiekenhuis:

- gipskamer
- wekelijks op maandagmiddag vanaf 13.00 uur

telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag via (070) 210 2735

Bij gipsproblemen

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.30 - 9.30 uur en
- van 13.00 - 14.00 uur
- telefoon (070) 210 1380

Voor dit spreekuur is een verwijzing nodig van de huisarts of een specialist in het ziekenhuis.

Bij acute voetproblemen buiten kantoortijden

Alleen bij acute voetproblemen kunt u - buiten de bovengenoemde tijden - bellen met de Spoedeisende Hulp, telefoon (070) 210 2060.

U kunt ook bellen met de diabetesverpleegkundige, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 9.00 - 10.00 uur en

van 14.00 - 14.30 uur

- telefoon (070) 210 4030

Bij problemen met schoeisel

Revalidatie

Bij problemen met (orthopedisch) schoeisel kunt u bellen met de polikliniek Revalidatie, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.30 - 12.00 uur en

- van 13.30 - 17.00 uur
- telefoon (070) 210 4033

(orthopedisch) Schoeisel

Bij problemen met (orthopedisch) schoeisel kunt u bellen met Schilte Orthopedie, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 9.00 - 17.00 uur
- telefoon (070) 319 1912
- adres: Frijdastraat 45, Rijswijk

of

- adres: Valeriusstraat 89, Den Haag
- van dinsdag tot en met vrijdag
- van 9.00 - 17.00 uur
- telefoon: (070) 355 1384

Samengevat

De meeste mensen lopen in het leven gemiddeld 160.000 km. Dit komt overeen met vier keer de aarde rond. **Zorg dus goed voor uw voeten.**

Voorkomen

- Voeten goed wassen en afdrogen, extra goed drogen tussen de tenen.
- Geen voetenbaden gebruiken.
- Voeten boven en onder insmeren met crème, geen crème gebruiken tussen de tenen.
- Goed passende schoenen en comfortabele sokken (zonder naden) dragen.

Controleren

- De voet zorgvuldig controleren met een spiegel. Let u daarbij op: rode plekjes, wondjes, blaren, kleurverandering, zwelling en ingegroeide teennagels.
- Schoenen aan de binnenkant nakijken op scherpe uitsteeksels of steentjes.

Verzorg uw nagels

(bij voorkeur door medisch pedicure)

- Nagels **recht** knippen en vijlen.
- Eventuele wondjes verbinden met een steriel verband.

Hulp vragen

- Neem direct contact op met uw huisarts, medisch specialist of diabetisch voetcentrum bij: pijn, roodheid, warmere huid of warmere plek, vocht, geur, wond, blaar, hoge bloedsuiker, ziekte.
- Hang deze controlelijst op een zichtbare plek, bijvoorbeeld in de badkamer of slaapkamer. Volg elke dag de stappen uit deze lijst om problemen te voorkomen .

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

108923062025