

Bron:  
Podotherapie Sneek

Website:  
<http://www.gerardpiek.nl/podotherapiesneek.nl/adviezen.html>

Versie:  
8 mei 2010

## Diabetes Mellitus

Wat heeft diabetes met uw voeten te maken? Door diabetes kunnen de bloedvaten en het zenuwweefsel van uw voeten beschadigen. Er stroomt dan minder bloed naar uw voeten. U krijgt minder gevoel in uw voeten en daardoor kunt u ongemerkt wondjes en blaren oplopen. Wondjes genezen minder snel en kunnen gemakkelijk infecteren. Ook kunnen er druk- en eeltplekken ontstaan. Vaak ontstaat er onder deze plekken een ontsteking.

### Voetverzorging

Wanneer u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen. Voor een goede voetverzorging gelden de volgende adviezen:

- Controleer uw voeten op wondjes, kloofjes of blaren (ook tussen de tenen).
- Was uw voeten dagelijks met lauw water en weinig zeep.
- Zorg dat u uw voeten goed droogt, 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.
- Smeer de voeten in (bijvoorbeeld met een beetje babyolie) zodat de huid niet uitdroogt.
- Draag wollen of katoenen sokken en verschoon deze dagelijks.
- Zorg voor goed passende schoenen van natuurlijk materiaal (dat vermindert de kans op blaren, likdoorns en eeltplekken).
- Controleer de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden (zoals een spijkertje of een opgerolde binnenzool).
- Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekjes van uw voet.
- Let op dat u geen te hete kruik gebruikt, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan.
- Zorg voor voldoende beweging; voetgymnastiek stimuleert de doorbloeding van uw voeten.

Als u moeite heeft met de voetverzorging kan een pedicure u daarbij helpen.

Waar moet u op letten?

z.o.z.

Als u een van de volgende verschijnselen opmerkt, kunt u dat bij de volgende controle melden:

- Nieuwe eeltplekken.
- 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.
- 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.

Wanneer naar het spreekuur?

Maak een afspraak als u slecht genezende wondjes of infecties (roodheid, jeuk, kloofjes ) ontdekt. Tijdige behandeling kan ergere infecties voorkomen.