

Wat doet een podotherapeut?

Een podotherapeut is een paramedicus met een wettelijk beschermde titel zoals omschreven in de Wet-BIG.

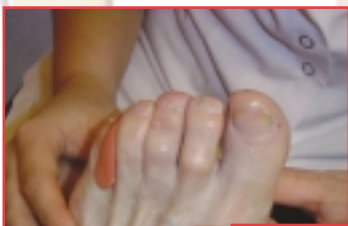
De podotherapeut is gespecialiseerd in het verhelpen van voetklachten welke voortvloeien uit een verkeerde voetstand of een verkeerd looppatroon. Ook behandelen podotherapeuten klachten aan knieën, heupen en/of rug die voortvloeien uit het niet goed functioneren van de voeten, een en ander door middel van correcties aan de voeten. Een podotherapeut houdt zich daarnaast ook bezig met het behandelen van enkele huid- en nagelaandoeningen, maar gaat ook preventief te werk.

Waarom deze brochure?

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op problemen met de voeten en de huid dan mensen zonder diabetes.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat één op de vier patiënten met diabetes vroeg of laat te maken krijgt met een voetprobleem.

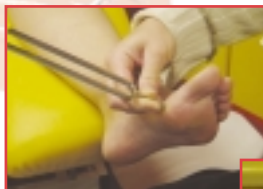
U kunt zelf echter veel doen om deze problemen te voorkomen.



Podotherapie en diabetici

Waarom ontstaan voetproblemen?

- **Neuropathie**
Dit betekent een beschadiging van de zenuwen. Beschadiging van de oppervlakkige zenuwen zorgt ervoor dat u minder tot geen pijn voelt. Hierdoor kunnen makkelijk wondjes ontstaan die moeilijk genezen. Streef naar een optimale bloed-suikerspiegel waardoor de kans op uitbreiding van de neuropathie wordt verminderd.
- **Slechte doorbloeding**
Patiënten met diabetes hebben een grotere kans op een verslechterde doorbloeding naar de voeten. Wanneer er dan een wondje op de voet ontstaat zal dit slechter genezen omdat er geen optimale bloed- en zuurstoftoevoer kan plaatsvinden.
- **Infectie**
Patiënten met diabetes kunnen vatbaarder zijn voor infecties. Ook een kalknagel valt onder een infectie. In de volksmond wordt vaak de term kalknagel gebruikt voor een verdikte, brokkelige, geelverkleurde nagel. Meestal is er dan sprake van een schimmelinfectie.



Wat kunt u zelf doen?

LOOP NOOIT OP BLOTE VOETEN!

Het betere voetenwerk

Huid- en nagelverzorging

- Was uw voeten dagelijks. Maak uw voeten goed droog, vooral tussen de tenen en bij de nagelriemen.
- Voorkom een uitgedroogde huid. Vet de huid regelmatig in.
- Controleer dagelijks uw voeten. Vergeet hierbij niet om ook onder de voetzool en tussen de tenen te kijken.
- Knip nagels altijd recht en niet te kort, om de kans op ingroeien te verkleinen. Voorkom scherpe randen door de nagels met een vijl glad te maken.
- Peuter, knip of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns, maar laat dit aan de voetverzorger met diabetesaantekening of podotherapeut over.

Schoeisel

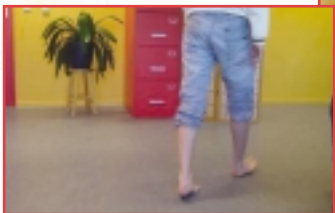
- Controleer altijd de binnenzijde van de schoen op aanwezigheid van steentjes en dergelijke.
- Zorg ervoor dat de schoenen altijd langer zijn dan uw belaste voeten. Uw schoenen moeten minimaal een hele centimeter langer zijn dan uw grootste teen om goed te kunnen afwikkelen.
- De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen, zonder uit hun natuurlijke stand gedrukt te worden.
- Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties geven aan de tenen of de wreef.
- Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabiel u op de schoen staat.



Podotherapie en diabetici

Wondjes

- Laat wondjes die niet binnen drie tot vijf dagen dicht zijn, controleren door de huisarts of een podotherapeut. Wanneer het wondje ontstoken is, raadpleeg dan zo spoedig mogelijk uw huisarts of podotherapeut. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet.
- Wanneer u wondjes aan de voet heeft mag u geen voetenbad nemen. De genezing wordt namelijk belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond.



Therapiemogelijkheden

- Zooltherapie voor een betere drukverdeling onder de voet waardoor de functie van de voeten verbetert en pijnklachten verminderen en/of verdwijnen.
- Tijdelijke vilttherapie om pijnlijke plekken of wondjes direct te ontlasten en/of te beschermen.
- Siliconen orthese (=teenstukje) om afwijkende teenstanden te corrigeren en/of ter voorkoming van drukplekken.
- Adviezen m.b.t. dagelijkse voet- en/of nagelverzorging.
- Specifieke schoenadviezen voor patiënten met diabetes.
- Wondverzorging.



Door meer informatie surf naar:
www.podotherapie.nl



new balance

New Balance is de enige sportschoenenfabrikant in de wereld die alle sportschoenen niet alleen in lengte- maar okk in breedtematen maakt...

.....Voeten hebben niet alleen lengte maar ook breedte....

voor dealers: www.newbalance.nl

Doel

Door tijdig ingrijpen van de podotherapeut wordt getracht om voetklachten te verminderen en om wondjes te voorkomen.

Tot slot wordt aangeraden om de voeten jaarlijks te laten controleren door een podotherapeut. Het kan namelijk voorkomen dat u zelf niet merkt dat er problemen zijn.

Verwijzing en vergoeding

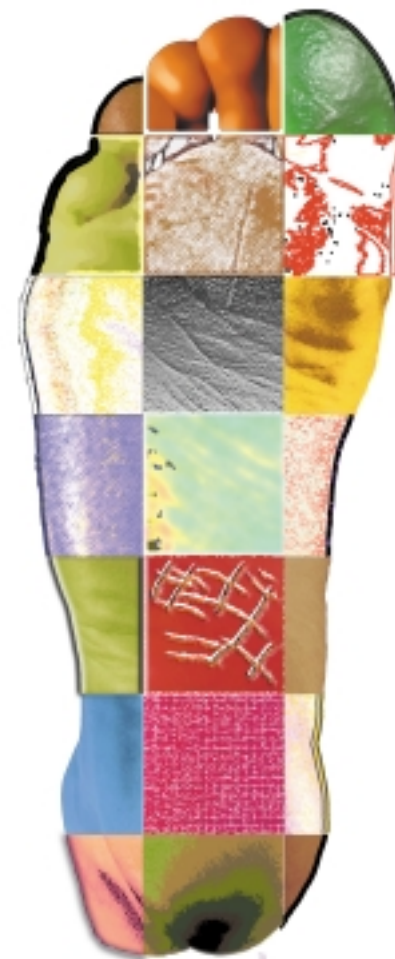
Voor behandeling is een verwijzing van de huisarts of behandelend specialist nodig. De behandelingen worden (gedeeltelijk) vergoed wanneer u aanvullend verzekerd bent. De hoogte van de vergoeding is sterk verschillend per maatschappij en per polis. Informeer vooraf naar de voorwaarden bij uw zorgverzekeraar.

Deze folder wordt u aangeboden door:



Lid van de Nederlandse
Vereniging van
Podotherapeuten

Podotherapie en diabetici



Het betere voetenwerk

Het betere voetenwerk

