

Voetproblemen bij diabetes mellitus

Wat is diabetes mellitus?

Diabetes (suikerziekte) is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuikerspiegel niet meer in evenwicht kan houden, omdat het lichaam te weinig van het hormoon insuline heeft. Insuline regelt namelijk de bloedsuikerspiegel. Het lichaam reageert vaak niet meer goed op insuline of maakt helemaal geen insuline meer aan. Diabetes kan ontstaan door diverse oorzaken. Hoe langer u diabetes heeft, hoe groter de kans is dat er complicaties optreden, waaronder in de voeten en benen.

Voetproblemen bij diabetes mellitus

Het ziekteverloop van diabetes is bij iedereen anders. Toch zijn er verschijnselen aan de voeten die wij bij veel diabetespatiënten zien:

Minder/geen gevoel in de voeten: diabetes kan uw zenuwen beschadigen (neuropathie). Hierdoor kan er ongemerkt een verminderd gevoel ontstaan in de voeten. U voelt dan geen pijn wanneer u bijvoorbeeld een te warm voetenbad neemt, een steentje in uw schoen heeft of over een scherp voorwerp loopt. Hierdoor kunnen ongemerkt wonden ontstaan die moeilijk genezen (zelfs onder eelt).

Verminderde doorbloeding: met diabetes heeft u een grote kans op een verminderde doorbloeding van en naar de voeten. Hierdoor ontstaat een verminderde toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar uw voet. De huid wordt dun, gaat daardoor sneller kapot en wonden genezen langzaam of zelfs niet. Het is daarom belangrijk om het ontstaan van wonden en drukplekken te voorkomen.

Standsafwijkingen aan de voeten: wanneer bepaalde zenuwen uitvallen, gaan de kleine voetspieren slechter werken. Overheersing van de grotere voetspieren zorgen voor een standsverandering in de voeten, o.a. het krom trekken van de tenen. Dit veroorzaakt drukplekken die kunnen leiden tot overmatig eelt, blaren en wonden.



Wonden aan de voeten (ulceratie): als u een diabetische voet heeft, heeft u kans op slecht genezende wonden. De wond (ulcus) ziet er vaak onschuldig uit, maar kan leiden tot ernstige infecties. Als de voetinfectie zich uitbreidt, kan dit op langere termijn zelfs een amputatie tot gevolg hebben. Om dit te voorkomen moet de wond regelmatig gezien worden en nauwkeurig behandeld worden door een gespecialiseerd team, waaronder de podotherapeut. Een diabetische wond ontstaat altijd door de combinatie van druk met wrijving. Vaak zijn slecht passende schoenen, standsafwijkingen maar ook te dikke naden in sokken de oorzaak.

Podotherapie

Om het ontstaan van een voetwond te voorkomen is het belangrijk om uw voeten regelmatig te laten controleren. Dit wordt de voetscreening genoemd. Uw podotherapeut, huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige voert zo'n screening uit. De podotherapeut stelt daarnaast een persoonlijk behandelplan op waarin diverse onderzoeken en behandelingen afgestemd worden op uw voeten.

Hierbij wordt gelet op:

Inspectie: uw huid wordt op temperatuur, druk en eeltplekken gecontroleerd. Bij een afwijkende stand of druk- en eeltplekken kan de podotherapeut u adviseren en zo nodig behandelen. Ook kan de podotherapeut u (preventieve) hulpmiddelen aanbieden.

Gevoel: met een stemvork en een monofilament (een soort kunststof draadje) wordt het gevoel in uw voeten onderzocht. Zo wordt bepaald of het gevoel is verminderd.

Doorbloeding: uw slagaders in de benen/voeten worden gecontroleerd op een goede doorbloeding.



Voetverzorgingstips

- Inspecteer uw voeten dagelijks op rode plekjes, blaren, kloven of wonden. Een wond hoort doorgaans binnen zeven dagen te genezen. Mocht dit niet zo zijn, of wanneer u weet dat de doorbloeding in uw benen minder is, er tekenen zijn van een infectie, de wond diep is of met de dag groter wordt, neem dan direct contact op met uw huisarts/podotherapeut.
- Installeer de **Diabetes Voetencheck** app op uw mobiele telefoon of tablet. Deze app ondersteunt u bij de dagelijkse voetcontrole. De app is gratis te downloaden voor patiënten van RondOm Podotherapeuten in de App Store en Play Store onder de naam Diabetes Voetencheck. Vraag uw podotherapeut om meer informatie.
- Was uw voeten zonder of met een milde zeep om uitdroging van de huid te voorkomen. Droog de voeten goed af, ook tussen de tenen. Het is handig om hiervoor een dunne doek te gebruiken.
- Smeer uw voeten iedere avond in met crème (of zalf bij een droge huid) om uitdroging van de huid te voorkomen. Smeer niet tussen de tenen, hier kan snel verweking van de huid optreden.
- Neem nooit een voetenbad! Ook geen Biotex/soda voetenbadje bij wonden etc. De huid wordt hierdoor week en juist extra kwetsbaar voor wonden en infecties.
- Omdat diabetespatiënten extra voorzichtig moeten zijn met hun voeten, is het verstandig eelt, likdoorns en moeilijk te knippen nagels niet zelf te verzorgen. U kunt hiervoor beter een (medisch)pedicure met diabetesaantekening of een podotherapeut inschakelen.



Schoenentips

- Het dragen van goede schoenen vermindert de kans op voetproblemen. Vindt u het ook moeilijk om de juiste schoenen te vinden? Laat u adviseren door de podotherapeut of kijk op www.dediabetesschoen.nl.
- Schud uw schoenen goed uit voor u ze aantrekt om te kijken of er geen steentjes inzitten. Dit om te voorkomen dat u wonden oploopt.
- Loop nooit op blote voeten of alleen op kousen. Draag altijd schoenen of pantoffels (met een wreefsluiting zoals veters of klittenband) ter bescherming van uw voeten. De zool van een schoen of pantoffel beschermt uw voeten tegen scherpe voorwerpen zoals steentjes en glas en tegen viezigheid op de grond. Het dragen van teenslippers wordt afgeraden; hierdoor kunt u drukplekken/blaren tussen de tenen oplopen met mogelijke wonden tot gevolg.
- Draag geen sokken of kousen met dikke naden. Deze kunnen voor drukplekken zorgen. Er zijn naadloze sokken verkrijgbaar. Draag bij voorkeur geen panty's, deze kunnen wrijving veroorzaken en beschermen uw huid niet.
- Zorg ervoor dat uw schoenen goed passen. Let op voldoende ruimte bij de tenen in de lengte, breedte en hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel, waardoor drukplekken en wonden kunnen ontstaan.
- Voeten worden vaak groter en breder naarmate u ouder wordt: laat daarom altijd uw voetmaat opmeten! Pas altijd beide schoenen aan in de winkel, het is normaal dat de ene voet langer is dan de ander.
- Wilt u nog meer tips over schoenen? Bekijk dan onze folder 'Schoenentips'.

Meer informatie en tips over diabetes vindt u op www.rondompodotherapeuten.nl/diabetes.