

Wat kan de registerpodoloog voor u doen?

De registerpodoloog²:

- ▶ Kent de gevaren bij diabetes en controleert daarom uw huid, doorbloeding, gevoel, beweeglijkheid en de stand van uw voeten en tenen. Hij beoordeelt ook uw schoenen.
- ▶ Geeft advies en legt aan u uit wat u kunt doen om uw voeten zo gezond mogelijk te houden.
- ▶ Weet welke schoenen goed zijn voor uw voeten en kan als dat nodig is inlegzolen maken die helemaal geschikt zijn voor uw voet, zodat de kans op een voetzweer (een ulcus) kleiner wordt.
- ▶ Kan ortheses of viltoplossingen maken die zorgen voor goede bescherming van uw voeten en tenen.
- ▶ Werkt nauw samen met onder andere huisartsen, praktijkondersteuners van de huisarts, fysiotherapeuten, en gespecialiseerde pedicures. Door deze manier van samenwerken kunnen we samen met u uw voeten zo gezond mogelijk houden.

2. Registerpodologen zijn voetspecialisten die geregistreerd staan in het kwaliteitsregister van het Landelijk Overkoepelend Orgaan voor de Podologie (www.LOOPnl). Zij hebben een opleiding op hbo-niveau afgerond aan de Academie voor Podologie.



Laat het niet zo ver komen, neem op tijd contact op met uw registerpodoloog.

Feiten diabetes en voeten³

- ▶ Ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes.
- ▶ 1 op de 4 mensen met diabetes krijgt ooit te maken met voetproblemen als gevolg van diabetes.
- ▶ Bijna 1 op de 15 mensen met diabetes krijgt te maken met een amputatie van tenen of voet.

3. Bron: Factsheet Diabetesfonds



Deze brochure is een uitgave van Stichting LOOP.

Zie www.loop.nl voor meer informatie en voor een registerpodoloog bij u in de buurt.

www.loop.nl



Diabetes Zorg voor uw voeten



Diabetes kan ernstige gevolgen hebben voor uw voeten. Samen met u kunnen we die gevolgen gelukkig steeds beter voorkomen!





Diabetes - Zorg voor uw voeten

Welke schade kan diabetes aan uw voeten veroorzaken?

Verminderde doorbloeding

Te hoge bloedsuikers tasten op den duur de kleinste bloedvaten het eerst aan. De doorbloeding in uw voet wordt minder, waardoor ontstekingen in uw voeten moeilijk genezen. Dit kan leiden tot voetzweren en soms kan zelfs een deel van de tenen of de voet afsterven. Zo'n voetzweer heet ook wel een diabetisch voetulcus.

Verminderd gevoel

Diabetes tast de zenuwen in uw voeten aan. Het gevoel in uw voeten wordt minder, soms ervaart u tintelingen of een doof gevoel in uw tenen, voorvoet en soms zelfs de gehele voet. U merkt het niet als u bijvoorbeeld een splinter, harde eeltplek of blaar aan uw voet krijgt. Deze kunnen voor nare wonden zorgen.

Een volgende fase is dat ook het diepere gevoel minder wordt. U merkt bijvoorbeeld niet meer dat u op een oneffenheid staat en hoe u uw voeten neerzet wanneer u van de fiets afstapt of uit uw stoel opstaat. Hierdoor kunt u gemakkelijk verzwicken of vallen.

Veranderingen aan de huid

Door slechte doorbloeding verandert ook de huid: de huid wordt droger en beharing van onderbeen en voeten kan verdwijnen. Door de droge huid kunt u kloven krijgen die extra gevoelig zijn voor ontstekingen. Deze huid is ook extra gevoelig voor schimmels, mycosenagels, enz.

Verminderde beweeglijkheid

Diabetes kan de gewrichten aantasten, waardoor de beweeglijkheid van de voet verandert. De stand van voeten en tenen kan veranderen; er is kans op 'hamertenen' of 'klauwtenen'. Dat geeft overmatige druk- en eeltplekken op of onder de voet met extra kans op (onderhuidse) voetzweren.

Wat kunt u voor uw voeten doen?

Regelmatige controle door een huisarts of registerpodoloog is erg belangrijk. Maar u kunt zelf ook veel doen:

- ▶ Houd uw bloedsuiker zo goed mogelijk in balans.
- ▶ Loop nooit op blote voeten.
- ▶ Knip nagels recht en niet te kort af.
- ▶ Verwijder zelf geen eelt of likdoorns.
- ▶ Zorg voor schoenen die niet knellen en geen drukpunten of naden binnenin hebben.
- ▶ Controleer uw voeten regelmatig op wondjes of verkleuringen. Ook de onderkant, bijvoorbeeld met een handspiegel.
- ▶ Neem geen voetbaden.
- ▶ Probeer niet zelf wondjes te verzorgen, maar laat er meteen naar kijken door een deskundige.¹

1. Bron: Diabetesfonds (www.diabetesfonds.nl)

