

Zelfzorg bij een (diabetische) risicovoet

Heeft u diabetes of andere aandoeningen die een risico vormen voor uw voet? Dan is het belangrijk dat u uw voeten goed verzorgt. U kunt zelf veel doen om het risico op het ontstaan van drukplekken en wondjes te verkleinen met een aantal handige tips.

Wat kunt u zelf doen?

- Regelmatige screenings bij professionals zijn belangrijk. Zorg dat u uw voeten (half)jaarlijks laat controleren.
- Controleer altijd de binnenkant van de schoen met uw hand op steentjes, opgerolde zolen, achtergebleven kousjes, hard geworden naden of andere oneffenheden.
- Knip uw nagels recht en niet te kort. Dit voorkomt dat de nagels in de huid gaan groeien en wonden ontstaan. U kunt hiervoor ook naar een pedicure gaan.
- Controleer iedere dag uw voeten op veranderingen. Denk hierbij aan verkleuring, warmte, dikte, scheurtjes of wondjes. Gebruik eventueel een spiegel of vraag iemand om een helpende hand. Belangrijk is wel dat als u veranderingen ziet, u direct contact opneemt met uw podotherapeut.

Leven met een risicovoet

Het zal niet altijd meevallen te moeten leven met een (diabetische) risicovoet. Je moet veel laten en goed letten op je gezondheid. Toch is het belangrijk om je levensstijl aan te passen. Want gezond eten, voldoende bewegen en goed slapen hebben een positief effect op diabetes. Zie ook de website van Diabetesvereniging Nederland. Voor de voeten hebben ook wat tips voor je:

- Roken, alcohol en overgewicht hebben een negatieve werking op diabetes;
- Loop nooit op blote voeten, zelfs niet thuis. Uw voeten zijn door een verminderd gevoel extra kwetsbaar. Door uw voet(en) te stoten, ergens in te lopen of te struikelen, heeft u een verhoogd risico op een wond;
- Wanneer uw huid te droog is, maak dan gebruik van een voetcrème;
- Voetenbaden worden afgeraden. Als de huid week wordt is deze erg kwetsbaar;
- Let op met hittebronnen, zoals kachels en kruiken. Door het verminderde gevoel in uw voeten kan het gebeuren dat u niet opmerkt dat u zich brandt.
- Loop in de zomer niet met blote voeten over het strand of over tegels. Deze kunnen door de warme zon (te) heet worden;
- Draag sokken en kousen binnenstebuiten, zo kan de naad geen drukplekken veroorzaken. U kunt ook naadloze sokken kopen;
- Zorg voor voldoende beweging. Door te bewegen wordt de doorbloeding van de voeten gestimuleerd;
- Zorg voor goed onderhoud van de schoenen door tijdige reparatie van afgesleten zolen en/of hakken. Een scheef afgesleten loopvlak beïnvloedt de voetstand en de loophouding.

De juiste schoenen

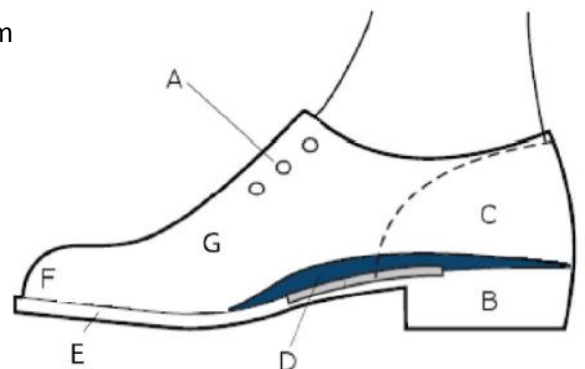
Goede schoenen voor je voeten zijn belangrijk. Maar voor mensen met een (diabetische) risicovoet is een goede schoen cruciaal. Let bij het kopen van nieuwe schoenen dus op de volgende punten:

- In de loop van de dag worden uw voeten dikker. Het is daarom het beste om schoenen 's middags te kopen. Zo koopt u minder snel te krappe schoenen.
- Het is belangrijk dat uw steunzolen en orthesen goed passen in de schoenen. Neem deze dan ook mee naar de winkel.
- U kunt de lengte en breedte van uw voeten laten opmeten in de winkel. Doe dit elke keer opnieuw. Uw voeten kunnen veranderen naarmate u ouder wordt.
- Kies voor schoenen met een uitneembaar voetbed. Door het voetbed uit de schoen te halen ontstaat meer ruimte en kan de steunzool vlak in de schoen worden gelegd.
- De schoenen moeten de hiel goed omsluiten en ondersteunen. De hiel mag dus niet slippen in de schoen. Als de schoen slijpt, kies dan voor een hogere sluiting of probeer andere schoenen.
- Voel met uw hand aan de binnenzijde van de schoenen of er naden en stiksels voelbaar zijn. Deze vergroten de kans op drukplekken en wondjes.
- Uw tenen moeten genoeg ruimte in de schoen hebben, zowel in breedte als in hoogte.
- Pas indien mogelijk steeds twee schoenen tegelijk (dus links én rechts). Loop een aantal rondjes in de winkel met beide schoenen aan. Een goede schoen hoeft u niet in te lopen, dus bij twijfel niet doen!
- Als u een verminderd gevoel in de voeten heeft, geef dit dan aan bij de verkoper. Een goede schoenenzaak neemt dit serieus.
- Geeft een schoen al drukplekken in de winkel, kies dan een ander paar. Drukplekken gaan niet weg als u de schoenen inloopt.

Als het niet lukt om goede, passende schoenen te vinden, neem dan gerust contact met ons op voor een afspraak. Onze orthopedisch schoenmakers kunnen u adviseren en helpen in uw keuze.

Klacht-specifiek schoenadvies

- A. Veterschoen heeft voorkeur boven instapper
- B. Minimale/maximale hakhoogtecm
- B. Extra schokdemping in de hak
- C. Stevig contrefort
- D. Volledig uitneembaar voetbed
- E. Dikke (stijve) loopzool
- F. Extra ruime teenpartij
- G. Geen stiksels of naden op teengewrichten
- G. Rekbaar materiaal
- G. Stevig bovenwerk



Een afspraak maken

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak, kunt u van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 16.30 uur bellen met 088 – 031 4000. U kunt ook contact opnemen via de mail: info@voetencentrumflipse.nl. Of kijk voor meer informatie op www.voetencentrumflipse.nl.