

Weet wat u doet bij de **diabetische** voet!



Het is vervelend als u voetproblemen krijgt. Laat uw voeten regelmatig deskundig controleren. U voorkomt hiermee ernstige problemen. Uw podotherapeut weet raad.

De podotherapeut is een erkend specialist op het gebied van voeten en diabetes en behandelt deze klachten.

**Informatiefolder
podotherapie en diabetes**



Amputatie

Wereldwijd lijden meer dan 250 miljoen mensen aan diabetes. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat één op de vier diabetespatiënten vroeg of laat te maken krijgt met een voetprobleem.

De complicaties van voetproblemen kunnen ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid. Het is daarom belangrijk om uw voeten regelmatig te laten controleren door de praktijkondersteuner van uw huisarts, uw huisarts of een podotherapeut.

Over podotherapeuten

Podotherapeuten behandelen klachten die voortkomen uit afwijkingen van de voeten of uw looppatroon. Ook behandelen zij huid- en nagelaandoeningen. Daarnaast kunt u rekenen op preventieve adviezen.

Waar vindt u een podotherapeut?

Een podotherapeut werkt in een:

- Praktijk voor podotherapie
- Medisch centrum, waar ook andere (para)medici werken

- Ziekenhuis met een voetenpolikliniek, voornamelijk voor diabetes mellitus patiënten

Samenwerking met...

Vaak werken podotherapeuten samen met andere zorgverleners, zoals fysiotherapeuten en medisch specialisten.

Kwaliteitswaarborging

Podotherapeuten zijn erkende paramedici en voldoen aan een groot aantal kwaliteitseisen. Ze worden regelmatig op hun functioneren en kennis getoetst. Daarnaast staan bijna alle podotherapeuten ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en zijn vrijwel alle podotherapeuten lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Welke complicaties kunnen optreden?

Als u diabetes heeft, kunnen er veranderingen optreden in (de werking van) uw lichaam. De volgende veranderingen kunnen zich voordoen:

Neuropathie

Neuropathie is een beschadiging van de zenuwen. Als uw zenuwen beschadigen, kan er ongemerkt een verminderd gevoel ontstaan. U voelt bijvoorbeeld een te warm voetenbad, door de zon verhitte tegels of zand, steentjes in uw schoen of drukplekjes niet meer. Hierdoor kunnen (zelfs onder eelt!) ongemerkt wondjes ontstaan die moeilijk genezen.

Standafwijkingen

Als bepaalde zenuwen uitvallen, gaan uw kleine voetspieren slecht werken. Overheersing van de onderbeenspieren kunnen dan leiden tot standsveranderingen in de voet. Dit veroorzaakt drukplekken die kunnen leiden tot eelt, blaren en wonden.

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 gaat daardoor sneller kapot en wondjes genezen langzaam of zelfs niet.

Limited joint mobility

Bij limited joint mobility is de mobiliteit van uw voetgewrichten beperkt. Hierdoor ontstaan beschadigingen aan de zenuwen. Dit kan tot gevolg hebben dat de stand van uw voet verandert en dat uw gewrichten minder beweeglijk worden. Drukklachten ontstaan hierdoor sneller.

Infectie

Met diabetes bent u vatbaar voor infecties, zoals schimmelinfecties van de huid en/of de nagels.

Eén of meer van bovengenoemde factoren veroorzaken problemen, zoals een kwetsbare huid, overmatige eeltvorming en wondjes. Uiteindelijk kunnen deze problemen leiden tot amputaties. Preventie is daarom van groot belang.

Wat controleert de podotherapeut?

Het is belangrijk om regelmatig uw voeten te laten controleren. Dit wordt de voetscreening genoemd. De praktijkondersteuner van uw huisarts, uw huisarts of een podotherapeut kunnen uw voeten controleren.

Inspectie

De podotherapeut controleert uw huid op temperatuur, druk- en eeltplekjes en beoordeelt de stand van uw voeten. Heeft u een afwijkende stand of druk- en eeltplekken? Dan kan de podotherapeut u adviseren en zonodig behandelen. Ook kan de podotherapeut eventuele hulpmiddelen voor u vervaardigen.

Gevoel

Met een stemvork en een monofilament (een soort kunststof draadje) onderzoekt de podotherapeut het gevoel in uw voeten. Zo wordt bepaald of het gevoel is verminderd.

Doorbloeding

Uw bloedvaten worden gecontroleerd op een goede doorbloeding.

Mobiliteit gewrichten

Het is belangrijk om de beweeglijkheid van uw voeten te testen. Een beperkte mobiliteit van gewrichten leidt namelijk tot een afwijkend afwikkelpatroon van de voet. Dit zorgt voor een toename van druk bij de stijve gewrichten, bijvoorbeeld onder de grote teen. De podotherapeut onderzoekt of de gewrichten vrij kunnen bewegen.

Hoe helpt uw podotherapeut u verder?

Na de controle adviseert uw podotherapeut u. Ook kan hij/zij u behandelen.

Voetverzorgingadvies

Informatie over een optimale verzorging van uw voeten om wondjes te voorkomen en bestaande wondjes goed te laten genezen.

Schoenadvies

De schoen moet geschikt zijn voor uw voeten en de juiste pasvorm hebben.

Behandeling

Bij bestaande wondjes zorgt de podotherapeut (eventueel samen met andere specialisten) ervoor dat deze zo snel mogelijk genezen.

Als de podotherapeut uw drukplekjes niet kan voorkomen of verminderen, dan adviseert de podotherapeut u over vervolgbehandelingen.

Belangrijk om te weten:

Omdat diabetespatiënten extra voorzichtig moeten zijn met hun voeten, is het verstandig eelt, likdoorns en moeilijk te knippen nagels niet zelf te verzorgen. Beter is het om een (medisch) pedicure met een diabetesaantekening of een podotherapeut in te schakelen.

Tips voor thuis:

- Loop nooit op blote voeten.
- Voel altijd, voordat u uw schoenen aantrekt, of er geen steentjes in uw schoenen zitten.
- Onderzoek elke dag uw voeten op rode plekjes, blaartjes of wondjes. Geneest een wondje niet binnen zeven dagen? Raadpleeg dan uw huisarts of uw podotherapeut.
- Was dagelijks uw voeten met hand-warm water, op dezelfde manier zoals u ook uw handen wast.
- Droog uw voeten zorgvuldig af, vooral tussen uw tenen. Gebruik hiervoor een dunne zachte handdoek, zodat u er goed bij kunt. Zo beschadigt u de huid tussen uw tenen ook minder snel.
- Neem nooit een voetenbad!
- Houd uw huid soepel door uw voeten dagelijks in te smeren met een zachte crème. Zorg ervoor dat er geen crème tussen de tenen komt. Uw huid kan hierdoor week worden en sneller beschadigen.
- Trek dagelijks schone, soepele sokken of kousen aan. Deze mogen niet te groot en niet te klein zijn. Zorg ervoor dat de naden van de sokken of kousen niet voor drukplekjes zorgen. Er zijn naadloze sokken en panty's verkrijgbaar. U kunt uw panty ook binnenstebuiten dragen.
- Zorg ervoor dat uw schoenen goed passen.



Schoenadvies

Beperk het risico op drukplekken met de volgende schoenadviezen:

- Koop uw schoenen altijd 's middags. In de loop van de dag worden uw voeten namelijk dikker. Zo koopt u schoenen die goed passen.
- Loop in de winkel een paar rondjes met beide schoenen aan. Bij twijfel niet kopen. Een goede schoen hoeft u niet in te lopen.
- Schoenen moeten zowel in de lengte als in de breedte voldoende ruimte bieden. Als u staat, moet de schoen 10 mm langer zijn dan de langste teen. De schoenen mogen nooit te spits toelopen, maar horen in overeenstemming te zijn met de vorm van de voet.
- Laat uw voeten elk jaar opmeten. Uw voeten veranderen naarmate u ouder wordt.
- Belangrijk voor de ondersteuning van de voet is dat het contrefort (de hielversterking van de schoen) stevig is. Deze kap zit aan de achterkant van de schoen en mag niet gemakkelijk vervormen.
- Schoenen met een veter- of klittenbandsluiting hebben over het algemeen een betere pasvorm dan 'instappers'. De wreefsluiting geeft extra stevigheid aan de voet.
- De hak van de schoen mag maximaal 2 - 3 cm zijn. Is de hak hoger? Dan ontstaat een verhoogde druk onder de voorvoet. Voor een goede stabiliteit van de voet dient de hak breed te zijn.
- Heeft u zolen of ortheses die u wilt dragen in de schoenen? Neem deze dan altijd mee naar de winkel en pas de schoenen met uw zolen of ortheses.
- Haal een eventueel uitneembaar voetbed uit de schoen als u zolen draagt. Op deze manier verliest u geen ruimte in de schoen. Verzeker u ervan dat de binnenzool vlak is voor u de zool in de schoen plaatst. De zool moet vlak in de schoen liggen.
- Het is mogelijk dat uw confectie-schoenen niet voldoende bescherming bieden. Uw podotherapeut adviseert u dan om een specialist te raadplegen. Deze bepaalt of u (semi)orthopedische schoenen nodig heeft.

Hoe maakt u een afspraak?

U kunt uitsluitend een afspraak met een podotherapeut maken na verwijzing van een arts of medisch specialist.

Eerste bezoek? Neem het volgende mee:

- De verwijskaart van uw arts of medisch specialist
- Uw geldige identiteitsbewijs
- Uw geldige zorgverzekeringpas
- (Sport)schoenen die u veel draagt
- Eventuele hulpmiddelen die u al heeft

Wordt uw behandeling vergoed?

Afhankelijk van uw aanvullende verzekeringspolis komt u in aanmerking voor vergoeding. Een vaak gestelde voorwaarde voor vergoeding door uw zorgverzekeraar is dat de podotherapeut is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Diabetes mellitus

Voor diabetespatiënten is er (gedeeltelijke) bekostiging vanuit de basisverzekering mogelijk. Vraag uw podotherapeut om nadere informatie.

Meer informatie over de vergoeding?

Bekijkt u dan de website van de NVvP of de website van uw zorgverzekeraar.

Waar vindt u een podotherapeut?

Op de website van de NVvP vindt u eenvoudig een podotherapeut bij u in de buurt: www.podotherapie.nl.