

# FLIPSE GEEFT ADVIES ROND VOETKLACHTEN

'Zicht Op' plaatst in samenwerking met 'Flipse' iedere maand een verhaal over voetklachten.

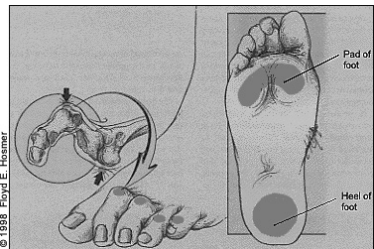
## Deel 6 Diabetische voet

**Aandacht voor uw voeten is belangrijk, zeker als u diabetes mellitus (=suikerziekte) hebt. Op den duur kunt u namelijk te maken krijgen met velerlei gevolgen van diabetes, complicaties genoemd. Een van de meest voorkomende complicaties is de diabetische voet. Het is niet leuk om hierover te lezen, maar het is wel belangrijk om te weten. Vooral omdat u veel kunt doen om voetproblemen te voorkomen.**

### Algemeen

Diabetes Mellitus is een ziektebeeld waarbij het evenwicht in de bloedsuikerspiegel verstoord is. Zowel bij diabetes die op jonge leeftijd ontdekt is (diabetes type 1), als bij ouderdomsdiabetes (diabetes type 2), produceert de alveesklier onvoldoende insuline. Ook kan het zijn dat het lichaam onvoldoende gevoelig is voor insuline.

De behandeling van diabetes is er op gericht de bloedsuikerspiegel binnen bepaalde grenzen te reguleren door dieetvoorschriften, al dan niet in combinatie met tabletten of toediening van insuline. Behandeling is nodig om de verschijnselen (symptomen) van diabetes te voorkomen, maar ook om de ernst van complicaties, die bij diabetes optreden, te verminderen. Een goed geregeld diabetes is daarom van zeer groot belang.



### Complicaties

Hoe langer u diabetes heeft, hoe meer kans u heeft op complicaties, zoals voetproblemen. Net als problemen met ogen, nieren, zenuwen of bloedvaten. Gelukkig krijgt lang niet iedereen met deze complicaties te maken.

Bovendien kunt u zelf heel veel doen om klachten te voorkomen. En als het dan toch mis gaat, zijn de problemen meestal goed te behandelen.

### Diabetische voetproblemen

Voetproblemen komen bij patiënten met diabetes vaak voor. Vooral patiënten die langer dan zes tot zeven jaar diabetes hebben, ontwikkelen vaak (40-50%) voetafwijkingen.

Deze voetafwijkingen kunnen op den duur tot ernstige problemen leiden. Als gevolg van de diabetes is het normale gevoel verminderd, waardoor beschadigingen en wondjes aan de voeten (te) laat opgemerkt worden.

Het ziet er aanvankelijk onschuldig uit, maar het kan leiden tot ernstige infecties. Als voetinfecties verwaarloosd of onvoldoende behandeld worden, kan dit op langere termijn zelfs tot amputatie leiden! Vroegtijdige intensieve wondbehandeling voorkomt onnodige complicaties! Vraag daarom bij twijfel over een wond aan uw voet zonder uitstel advies aan uw behandelend arts.

### Behandeling

Complicaties aan de voeten van diabetespatiënten zijn op verschillende manieren te behandelen.

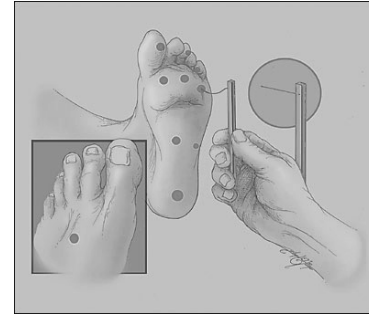
Preventie is de beste optie ter voorkoming van het ontstaan van wonden en verminderd het aantal amputaties bij diabetespatiënten.

### Samengevat komt preventie op de volgende punten neer:

**1. Controle van uw voeten:** Door een dagelijkse controle kan er bijtijds ingegrepen worden om verslechtering te voorkomen. Dit hoeft niet veel tijd te kosten, want met 10 minuten bent u al klaar. Voor alle zekerheid moet u ook één keer per jaar door de diabetesverpleegkundige of de podotherapeut uw voeten laten controleren. Om zelf goed de voetzolen te controleren gebruikt u een spiegel en vergeet daarbij niet tussen de tenen te kijken. Let in het bijzonder op: wondjes, schrammen, kloven, verkleuringen (wit, blauw, rood), een koud of doods gevoel, blaren, likdoorns of eeltranden.

**2. Schoenen:** Voetproblemen beginnen meestal met een niet goed passende schoen. Het is daarom belangrijk om schoenen van een goede kwaliteit te kopen, welke bij uw voet passen. Belangrijke aandachtspunten bij het kopen van nieuwe schoenen zijn: de juiste schoenmaat, schoenwijdte, sluiting, hakhoogte, contrefort, materiaal en het model. Deze punten zijn te veel om in dit artikel te beschrijven, maar geeft wel aan dat er een hoop komt kijken bij een goed passende confectieschoen. Als een schoen namelijk te smal is of er loopt een stiknaad over een "knobbel" dan vergroot dit de kans op wondjes. Mocht u een gedegen schoenadvies willen, kom gerust eens langs in onze schoenwinkel, Flipse Schoenen.

**3. Pedicure:** Het is raadzaam om enkele malen per jaar, ook als er geen voetklachten zijn, naar een pedicure met de aantekening "Diabetische Voet" te gaan. Het voorkomen van voetproblemen is namelijk één van de belangrijkste taken van de pedicure. Naast de voetbehandeling, geeft de pedicure adviezen over de verzorging van de voeten en kan de pedicure u adviserend doorverwijzen.



**4. Podotherapie:** De deskundigheid van de podotherapeut richt zich enerzijds op preventie en anderzijds op de behandeling van diabetische wonden. De preventieve behandeling is gericht op het voorkomen van het kapot gaan van de huid, de behandeling van eelt, de behandeling van standsveranderingen van de voeten, afwikkelp Problemen en de bescherming van klauwt enen en nagelafwijkingen. Deze preventieve maatregelen moeten ervoor zorgen dat er geen wond ontstaat. De deskundigheid van de podotherapeut bij de behandeling van diabetische wonden ligt op het vlak van eeltverwijdering van de wondranden en het daarna drukvrij leggen van de wond. Deze twee technieken maken dat een wond in

tachtig tot negentig procent van alle gevallen geneest zonder complicaties. Het is daarom belangrijk dat u uw voeten regelmatig laat controleren door de podotherapeut.

**5. Orthopedie:** Als de problematiek van uw voet dusdanig erg is dat u met normaal confectieschoeisel nog steeds klachten heeft. Dan is er nog altijd de mogelijkheid om aangepaste of orthopedische schoenen te proberen. Hiermee bent u verzekerd van een kwalitatief goede schoen, welke optimaal afgestemd is op uw voetklacht. Gelukkig zijn de orthopedische schoenen van nu steeds modieuze en kan het dragen van dit schoeisel een hoop problemen oplossen en voorkomen.

### Vragen of advies?

Door tijdig ingrijpen kunnen veel problemen voorkomen worden zoals niet genezende wondjes of zelfs amputaties. Als u na aanleiding van dit artikel vragen heeft of een afspraak wilt maken voor een adviesgesprek of onderzoek, dan kunt u altijd contact opnemen. Door de samenstelling van onze organisatie kunnen wij alles op het gebied van voetzorg aanbieden en bent u verzekerd van de beste zorg voor uw voet.

**flipse schoenen** ...flipse

VOOR VERANTWOORD SCHOENEN KOPEN

podotherapie & orthopedie

**Als u na aanleiding van dit artikel een afspraak wilt maken voor een consult of onderzoek naar uw voetklachten, dan kunt u contact opnemen met:**

Flipse Schoenen  
Beekstraat 109  
6811 DZ Arnhem  
Tel: 026 - 442 38 30  
[www.flipseschoenen.nl](http://www.flipseschoenen.nl)

**Overige spreekuren:**  
Gezondheidscentrum Schuytgraaf  
Muis Gezondheidscentrum