



# Podotherapie Reggestreek

## DIABETES MELLITUS



### Ontstaan

Diabetes mellitus kan ontstaan door **diverse oorzaken**. Het is bekend dat een aantal factoren de kans op diabetes type 2 vergroot. Denk hierbij aan **roken, ongezond eten, overgewicht, erfelijkheid, (te) weinig lichaamsbeweging en ouder worden**. Maar bij een deel van de mensen met diabetes type 2 zijn de **oorzaken nog onduidelijk**.

### Symptomen

Het ziekteverloop van diabetes mellitus is bij **iedereen anders**. Door diabetes mellitus kunt u **lichamelijke problemen** krijgen, zoals **hart- en vaatziekten** en **zenuw schade** (neuropathie). Door zenuw schade vermindert het gevoel in uw voeten en zult u het minder snel merken als er een **wondje** ontstaat. Als uw bloed minder goed stroomt in de benen en voeten door hart- en vaatziekten, kan een wondje vaak minder goed genezen. Een wondje kan dan gaan **infecteren** en in het ergste geval de oorzaak zijn van **amputatie** van (een deel van) uw voet.

Er zijn verschijnselen aan de voeten die bij veel mensen met diabetes voorkomen. Zoals **neuropathie, standsafwijkingen en verminderde doorbloeding**. Een combinatie van een aantal van deze verschijnselen noemen we een **diabetische voet**.

### ● Neuropathie

Neuropathie is een **beschadiging van de zenuwen**. Als uw zenuwen beschadigen **vermindert het gevoel** in uw voeten. Hierdoor voelt u bijvoorbeeld niet meer dat een bad te warm is of dat er een steentje in uw schoen zit. Ook voelt u het mogelijk niet als er een **blaar of wondje** is ontstaan. Als uw bloed minder goed naar uw benen en voeten stroomt, kan dat wondje vaak slecht genezen.

**Wij helpen u een stap vooruit!**



### ● Standsafwijkingen

Als **zenuwen verminderen of uitvallen**, dan kunnen uw kleine voetspieren slechter gaan werken. De trekkracht van de onderbeenspieren wordt dan groter. Er is dan geen goede balans meer tussen de kleine en grote spieren. Hierdoor kunnen **standsveranderingen** van uw tenen en voeten ontstaan. Door standsveranderingen kunnen **drukplekken** ontstaan met eelt, blaren en wonden tot gevolg.



Klauwteen



Hamerteen



Mallet teen (mallet-toe)

### ● Verminderde doorbloeding

Bij diabetes heeft u een grotere kans op een verminderde doorbloeding van en naar uw benen en voeten. Hierdoor ontstaat een verminderde toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar uw voet. Uw huid kan daardoor sneller kapotgaan en wondjes genezen langzaam of soms zelfs niet. Dit noemen we perifeer arterieel vaatlijden.

### ● Wondjes (zweervorming)

Wondjes komen veel voor bij de diabetische voet. Een wond (ulcus) ziet er vaak onschuldig uit, maar kan zorgen voor **ernstige infecties**. Wanneer zo'n voetinfectie zich uitbreidt, kan dit **zelfs een amputatie** tot gevolg hebben. We willen dit graag voorkomen. Als u een wondje heeft dat slecht geneest, zult u regelmatig gezien worden en nauwkeurig behandeld worden door de podotherapeut. Een diabetische wond ontstaat vaak door de **combinatie van druk met wrijving**. **Slecht passende schoenen**, het lopen op **blote voeten** of te **dikke naden** van sokken kunnen oorzaken zijn van een dergelijke wond.

### Podotherapie

Om te **voorkomen** dat u **wondjes** aan uw voeten krijgt, is het belangrijk dat uw voeten regelmatig gecontroleerd worden. Dit noemen we een **diabetische voetcontrole**. Uw praktijkondersteuner, huisarts, diabetesverpleegkundige en podotherapeut kunnen uw voeten controleren. Hierbij wordt gelet op:

### ● Huid

Uw huid wordt gecontroleerd op **temperatuurverschil** en **druk – en eeltplekken**. Bij een afwijkende stand of druk – en eeltplekken kan de podotherapeut u adviseren en waar nodig behandelen. Ook kan de podotherapeut (preventieve) **hulpmiddelen** voor u maken zoals een teenstukje of podotherapeutische zolen om drukplekken te verminderen.



### ● Gevoel

Met een **stemvork** en een **monofilament** (een soort kunststof draadje) wordt het gevoel in uw voeten getest. Zo wordt duidelijk of het gevoel in uw voeten nog goed is.



### ● Beweging van de gewrichten

Een **beperkte beweging** van gewrichten kan zorgen voor een verkeerde afwikkeling van de voet. Hierdoor kan er hoge druk ontstaan bij stijve gewrichten, bijvoorbeeld onder de grote teen. Dit noemen we **limited joint mobility**. De podotherapeut controleert of de gewrichten nog goed kunnen bewegen.



Normale beweging grote teen    Limited joint mobility (LJM) grote teen

### ● Doorbloeding

Uw **slagaders** in uw benen/voeten worden gecontroleerd op een goede doorbloeding. Dit doet de podotherapeut met een **Doppler**. Wanneer er een vermoeden is van vaatlijden, kan een **enkel-arm-index** gedaan worden door de huisarts of podotherapeut.

De enkel-arm-index is een **maat** om te bepalen of u **vernauwingen** heeft in de slagaders van de benen. Wanneer u een wond heeft, kan de podotherapeut een **teendrukmeting** doen. De teendrukmeting wordt gedaan als de enkel-arm-index niet te bepalen is, bijvoorbeeld bij wonden op het onderbeen of enkel of wanneer er aan de uitslag van de enkel-arm-index getwijfeld wordt.

### Sims Classificatie

Bij de diabetische voetcontrole gebruiken we de **Sims classificatie**. Deze classificatie wordt vastgesteld door uw **praktijkondersteuner** in de huisartsenpraktijk of de **diabetesverpleegkundige** in het ziekenhuis. De Sims classificatie geeft aan of u een diabetische voet heeft en welke risico's u loopt op het mogelijk ontstaan van een wond. Er zijn vier classificaties: **Sims 0, Sims 1, Sims 2 en Sims 3**. Hoe hoger de classificatie, hoe meer risico u heeft op het (opnieuw) krijgen van een wond aan uw voet.

### Persoonlijk behandelplan

Naast de Sims classificatie wordt het zorgzwaarteprofiel vastgesteld. Aan de hand van de Sims classificatie en het **zorgprofiel** bepaalt uw huisarts, praktijkondersteuner, internist of podotherapeut in overleg met u hoe we samen voetproblemen bij u gaan voorkomen. Hiervoor stellen we een persoonlijk behandelplan op. Hierin staat hoe vaak per jaar uw voeten gecontroleerd moeten worden door de podotherapeut. Ook staat hierin hoe vaak per jaar de pedicure uw voeten moet behandelen om deze in goede conditie te houden en bijzonderheden waar de pedicure extra aandacht aan mag geven. Want voorkomen is beter dan genezen!



### Voetverzorgingstips

- **Controleer uw voeten iedere dag op rode plekjes, blaartjes, kloofjes of wondjes.**
- Wanneer een wondje niet **binnen zeven dagen** geneest, neem dan **altijd contact** op met uw huisarts of podotherapeut.
- Was uw voeten iedere dag met een milde zeep en droog ze goed af, ook tussen de tenen.
- Smeer uw voeten iedere avond in met crème om uitdroging van de huid te voorkomen.
- Voel altijd, voordat u uw schoenen aantrekt, of er geen steentjes in uw schoenen zitten om te voorkomen dat u wondjes krijgt.
- **Loop nooit op blote voeten of alleen op kousen.**
- Draag altijd schoenen of pantoffels ter bescherming van uw voeten. De zool van een pantoffel of slipper beschermt uw voeten tegen scherpe voorwerpen als steentjes en glas en tegen viezigheid op de grond.
- Het dragen van teenslippers wordt afgeraden; hierdoor kunt u drukplekken/blaren tussen de tenen krijgen met mogelijke wondjes tot gevolg.
- Draag geen sokken of kousen met dikke naden. Deze kunnen voor drukplekjes zorgen.
- Er zijn naadloze sokken en panty's verkrijgbaar. U kunt uw panty ook binnenstebuiten dragen.
- **Neem nooit een voetenbad.** Ook wanneer u een wondje heeft mag u **geen voetenbadjes met Biotex/soda etc. nemen.** De huid wordt hierdoor week en juist extra kwetsbaar voor wondjes en infecties!
- **Zorg ervoor dat uw schoenen goed passen.** Let op voldoende ruimte bij de tenen in de lengte, de breedte, maar ook in de hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel, waardoor drukplekken/wondjes kunnen ontstaan.
- Een bekend probleem bij neuropathie is, dat u door het verminderde gevoel in de voeten de schoen niet meer goed voelt zitten. U kunt daarom snel geneigd zijn om te kleine schoenen te kopen; deze voelt u wél om de voet zitten, maar toch zijn ze echt te klein. Voeten worden vaak groter en breder naarmate mensen ouder worden: laat daarom altijd uw voetmaat opmeten!
- Pas altijd beide schoenen in de winkel, het is normaal dat de ene voet langer is dan de andere. Voor meer schoentips, zie onze folder 'Schoenadvies'.
- 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 diabetesaantekening in te schakelen.

[www.podotherapiereggestreek.nl](http://www.podotherapiereggestreek.nl) 0548-794515