



Diabetes en voeten

Dit is een boekje over voeten dat speciaal geschreven is voor diabetes patiënten. Diabetes kan mogelijk problemen aan de voeten veroorzaken. Daarom hebben wij, van Podologie Hoep Zuid in Schagen, dit boekje geschreven. Wij zijn namelijk dagelijks met voeten bezig. Als u namelijk op tijd iets herkent, kun u er ook sneller en beter wat tegen doen. Zo kunnen we samen voorkomen dat u ernstige voetproblemen krijgt als gevolg van diabetes.

Een podoloog / podotherapeut

De podoloog houdt zich met name bezig met problemen aan de voeten of aan knie, heup en rug als de voetstand een oorzaak daarvan kan zijn. Ook probeert de podoloog / podotherapeut problemen aan voeten te voorkomen. Het kan dus zijn dat u nog geen last hebt van uw voeten, maar al wel door de huisarts, diabetesverpleegkundige (of andere specialist) naar een podoloog / podotherapeut doorgestuurd wordt.

Wat heeft diabetes met voeten te maken?

Mensen met diabetes krijgen vaker last van hun voeten dan mensen zonder diabetes. Omdat u diabetes hebt, bestaat het risico dat er op de lange duur (na 10 tot 15 jaar na het ontstaan van diabetes) complicaties optreden. Dat noemen ze daarom ook de late complicaties. U kunt bijvoorbeeld problemen krijgen met uw ogen, nieren, zenuwen, bloedvaten en gewrichten. De laatste drie zijn erg belangrijk voor uw voeten.

Zenuwen

Zenuwen lopen door heel het lichaam. Een zenuw begint altijd in de rug en gaat dan naar alle delen van het lichaam, bijvoorbeeld vingers, tenen of hoofd. Ze zorgen ervoor dat u kunt voelen en bewegen. Ook zorgen zenuwen ervoor dat u kunt zweten, dat de huid vettig blijft en dat het haar groeit. Door de diabetes kan het zijn dat zenuwen minder goed gaan werken. Als zenuwen minder goed werken, is het gevoel in de voeten ook minder. U voelt dan bijvoorbeeld niet meer dat er een steentje in de schoen zit, met als gevolg dat u wondjes kunt krijgen die u niet voelt. Als zenuwen niet goed meer werken, noemt men dit neuropathie.

Bloedvaten

De bloedvaten zorgen in het lichaam voor het aanvoeren van voedingsstoffen en het afvoeren van afvalstoffen. Daardoor kunt u spieren gebruiken om te bewegen. Ook zorgen bloedvaten ervoor dat wondjes kunnen genezen. Als bloedvaten niet goed werken, kan het zijn dat een wondje slecht geneest. Men kan dan gemakkelijker infecties en ontstekingen krijgen omdat bacteriën niet snel worden

gedood. Daarvoor zijn er namelijk witte bloedcellen nodig en als er weinig bloed naar de wond gaat, zijn er ook weinig witte bloedcellen. Als bloedvaten niet goed meer werken, noemt men dit angiopathie.

Gewrichten

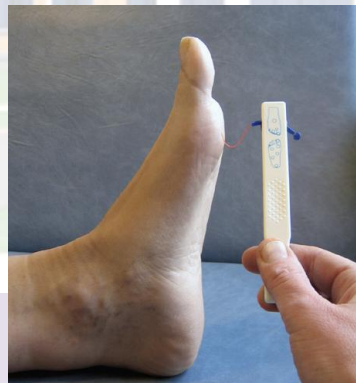
Een gewricht is een plaats in het lichaam waar twee botjes aan elkaar zitten, maar wel kunnen bewegen. De knie, elleboog, enkel en teen zijn allemaal gewrichten. Door diabetes kan het gebeuren dat de kapsels die rondom een gewricht zitten, stijver worden. Hierdoor kunnen gewrichten minder goed buigen. Dit wordt limited joint mobility genoemd. Als gewrichten (bijvoorbeeld enkel of grote teen) minder kunnen buigen, gaat men anders lopen. Daardoor kan er eelt onder de voet ontstaan.

Welke onderzoeken/testjes worden er gedaan?

Omdat het bij de late complicaties goed is om deze zo vroeg mogelijk te ontdekken, doet de diabetesverpleegkundige of de podoloog / podotherapeut een aantal testen. Hieronder staan enkel van deze testen genoemd.

Monofilament

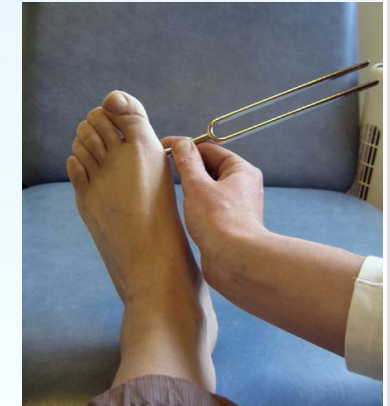
Een monofilament is te vergelijken met een bezemspruit. Hiermee wordt de huid aangeraakt en dat kunt u voelen. Dit is een test voor de oppervlakkige zenuwen in de voeten. Oppervlakkige zenuwen zijn de zenuwen die ervoor zorgen dat u bijvoorbeeld een steentje in uw schoen voelt. Ook zorgen ze ervoor dat u het



verschil tussen warm en koud voelt. Bij deze test mag u de ogen niet open hebben, omdat we anders niet weten of u het ziet of dat u het voelt als we uw huid aanraken.

Stemvork

Met een stemvork kunnen we de dieper gelegen zenuwen testen. De stemvork wordt tegen de huid aan gezet en dan voelt u een trilling. Diepe zenuwen zorgen ervoor dat u weet hoe de grond waarop u staat aanvoelt. Als er een stoeptegel scheef ligt, gaat er vanuit de voet een signaal naar het hoofd dat de tegel scheef ligt. Vanuit het hoofd gaat er dan een signaal naar de spieren in de voet die ervoor zorgen dat u niet zwikt. Als dat gevoel door de diabetes minder wordt, kunt u moeite krijgen met het lopen in het donker. De ogen zien dan minder en men voelt ook minder.



Bloedvaten voelen

Een slagader is een groot bloedvat en zorgt ervoor dat het bloed waarin zuurstof zit, naar alle delen van het lichaam wordt gepompt. In de voet kan men – net als in de pols – de slagader voelen.

Gewrichten testen

Tijdens het lopen moeten gewrichten kunnen bewegen. Als de teen of enkel niet kan bewegen, kom men niet vooruit tijdens het lopen. Om te testen of alle gewrichten nog goed buigen, kan de podoloog / podotherapeut een aantal bewegingen met de voeten maken. Zelf hoeft u dan niets te doen.

Standafwijkingen

Standafwijkingen aan voeten en soms specifiek aan tenen komen veel voor. Een standafwijking betekent dat iemand anders staat dan normaal is. Bijvoorbeeld doordat een voet naar binnen zakt. Dat heet een standafwijking. Dit hoeft niet specifiek met diabetes te maken te hebben. Er zijn veel mensen bij wie de voeten of tenen niet helemaal recht staan. Als men wel pijn heeft aan zijn voeten of tenen, moet er vaak wel naar gekeken worden. Pijnklachten aan voeten/tenen gaan namelijk vaak niet vanzelf over.

Tenen

Het kan ook zijn dat een teen een afwijkende stand heeft. De teen kan

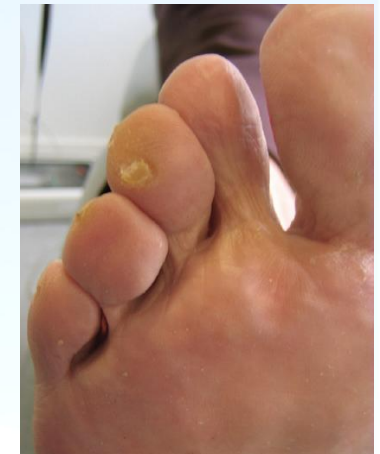


bijvoorbeeld krom staan of tegen de andere tenen aandrukken. Als een teen erg krom is of over een andere teen heen ligt, kan er een orthese worden gemaakt. Dit is een klein stukje zacht siliconenmateriaal dat tussen de tenen wordt gekneed (foto 6b). Als het tussen de tenen zit, wordt het hard en kan het niet meer van vorm veranderen. Door

zo'n stukje zo veel mogelijk te dragen, kan de teen weer in de goede richting staan. Een orthese kunt u met een milde zeep in lauw water reinigen. Insmeren met talkpoeder zorgt er voor dat de orthese soepel blijft en niet gaat plakken aan de huid.

Likdoorn

In sommige gevallen kan er een likdoorn ontstaan tussen of op de tenen, vaak doordat een teen een afwijkende stand heeft. Een likdoorn is een heel hard eeltpit dat naar binnen gedruwd wordt. Een likdoorn ontstaat altijd door druk en wrijving en kan behoorlijk pijnlijk zijn. Een pedicure of podoloog / podotherapeut kan een likdoorn weghalen. Komt de likdoorn steeds weer terug, dan kan een orthese een oplossing zijn.



Schimmelinfecties

Een veelvoorkomend probleem zijn schimmelinfecties. De schimmelinfectie kan op de huid zitten of in een nagel. Schimmel klinkt heel vies, maar dat is het eigenlijk niet. Schimmels vinden juist een huid die heel vaak met zeep schoongemaakt, wordt lekker. Dat komt doordat men dan ook goede bacteriën dood maakt. Een schimmelinfectie van de huid wordt vaak zwemmerseczeem genoemd. Een schimmelinfectie krijgt men door besmetting. Dit kan zijn via een vloer waar iemand met een voetschimmel heeft gelopen. Een schimmel vindt een warme vochtige omgeving erg prettig. Het zal u dan ook niet verbazen dat vloeren



van de douche in zwembaden en sporthallen vol zitten met allemaal kleine schimmelsporen. Hier kunt u gemakkelijk besmet worden. Ook 2^e

hands schoenen kunnen schimmel bevatten. Door de diabetes is men er extra gevoelig voor. Zorg er dus altijd voor dat u daar badslippers aanhebt tijdens het douchen (thuis is niet nodig). Ook passokjes in schoenenwinkels zijn vaak erg smerig. Zorg daarom dat u altijd uw eigen sokken bij u hebt als u schoenen gaat kopen. Een schimmel is te herkennen aan kleine bruinige stipjes of blaasjes die openknappen en dan losse velletjes geven. Tussen de tenen is de huid vaak week en wit. Ook dit is een schimmelinfectie. Een schimmel van de huid is goed te behandelen, namelijk met een schimmeldodende zalf of crème. Deze moet men elke dag smeren. De zalf die het beste werkt, heet miconazolnitraat en is bij de drogist of apotheek te koop. (Leest u voor gebruik altijd de gebruiksaanwijzing voor instructies/advies en wanneer niet te gebruiken). Het kan wel een paar weken duren voor alles weg is. Ook hier geldt: hoe beter uw suikerwaarden zijn, hoe sneller het weggaat!

Schimmelnagels

Schimmelnagels zijn veel moeilijker te behandelen. De besmetting gaat op dezelfde manier als van de huid.

Alleen eet de schimmel heel langzaam de goede cellen van de nagel op. Hierdoor wordt de nagel dikker, geler of witter en soms zelfs wat bruiner. Het kan zijn dat er

stukjes nagel afbrokkelen. Er zijn tabletten voor om de schimmel dood te maken. Die zijn alleen een enorme belasting voor lever en nieren.



Vaak kunt u bij de pedicure en drogist een tinctuur (flesje met vloeistof) halen die ervoor kan zorgen dat de schimmel niet verdergaat en niet in de andere nagels gaat zitten. Een tinctuur lijkt op een soort nagellak. Deze smeert u gewoon op de nagel. Dit moet men heel lang volhouden om uiteindelijk resultaat te zien. Voor alle schimmelinfecties geldt dat u het beste de schoenen een nacht in de vriezer kunt zetten en tijdelijk zo veel mogelijk dezelfde sokken kunt aandoen (wel elke dag schone, maar anders zitten al de sokken onder de schimmelsporen). Het is ook mogelijk om de schoenen met een poeder of spray tegen schimmel te behandelen. Die sokken kun u het beste weggoeien als je schimmel verdwenen is. Zo loopt u de minste kans om het opnieuw te krijgen.

Zolen

Als er sprake is van een standsafwijkingen of ander probleem, dan is een podotherapeutische zool vaak een oplossing. Onderdeel van ons onderzoek is het maken van een loopanalyse. Deze analyse maken wij met behulp van de RS scan. Zolen worden door ons op maat gemaakt. Wij maken een digitale scan van uw voet. Met behulp van een CAD/CAM systeem wordt de zool digitaal ingetekend op de ingescande voet en digitaal uitgefreesd. De zolen zijn meestal binnen een week klaar. Voor het afhalen van de zolen zullen wij een afspraak met u inplannen. Neemt u dan de schoenen mee dit u het meeste draagt. Wij kunnen dan zorgen dat de zolen in al deze schoenen passen en u (indien nodig) ook een schoenadvies meegeven.

Wat betekent dit verhaal voor mijn schoenen?

Goede schoenen zijn voor de voeten heel erg belangrijk. Zeker omdat u gevoeliger bent voor infecties en andere voetproblemen geldt: voorkomen is beter

dan genezen. Een goede schoen hoeft ook niet altijd duur te zijn. Als u weet waarop u moet letten, zijn er ook goedkopere versies te vinden. Een heel dure schoen die niet bij uw voet past, omdat hij bijvoorbeeld veel te smal is, is dus niet goed voor uw voeten!

Tips voor schoenen kopen

- Koop schoenen aan het einde van de dag, want de voeten kunnen dan iets dikker zijn dan 's ochtends.
- Koop schoenen niet als ze niet direct lekker zitten, ook al zijn ze heel mooi!
- Laat u niet verleiden door te denken, ze lopen wel uit.
- Draag geen schoenen die te klein zijn of die knellen.
- Pas schoenen in de winkel altijd met zolen.
- Probeer verschillende soorten schoenen, u zult merken dat er veel verschil zit in schoenen.
- En erg belangrijk: laat uw voeten opmeten (ook de breedte!)

Tips voor voetverzorging

Om te voorkomen dat u in de toekomst problemen krijgt met uw voeten, kunt u als diabetespatiënt zelf al veel doen:

- Was uw voeten dagelijks met lauw water (36 a 37 graden) en zonder zeep. Droog goed af, vooral tussen de tenen.
- Voorkom een droge huid. Smeer uw voeten dagelijks in met een voetcrème die geschikt is voor de diabetische huid.

- Controleer uw voeten dagelijks op veranderingen, beschadigingen of wondjes. Let daarbij ook op kleur, zwelling en kloppen van de aderen. Vergeet bij de inspectie de ruimtes tussen uw tenen niet.
- Doe regelmatig voetgymnastiek en beweeg iedere dag. Dit bevordert de bloedsomloop in uw voeten. Las op tijd een pauze in en loop in kleine stappen.
- Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, om ingroeien te voorkomen. Ga nooit zelf met eelt of likdoorns aan de slag. Laat dit aan de professionele zorg van een pedicure over.
- Voorkom wanneer u in bad gaat verbranding van uw huid. Controleer de watertemperatuur niet met uw handen of voeten. Controleer daarom zoals een kinderbadje met de elleboog, of nog beter met een speciale badthermometer.
- Gebruik in bed geen kruik of elektrische deken. Trek liever wollen sokken aan om uw voeten warm te houden.
- Loop nergens op blote voeten, ook niet aan het strand.
- Draag goed passende, stevige schoenen, liefst van leer.
- Stap niet met blote voeten in uw schoenen.
- Controleer uw schoenen op oneffenheden, schurende naden en materiaal in de schoen.
- Draag uw sokken binnenstebuiten, zodat de teen naad uw voeten niet beschadigt. Beter nog: koop speciale sokken zonder naden.
- Breng regelmatig een bezoek aan een medisch pedicure met een diabetische aantekening.

Tot slot

In deze brochure hebben we in begrijpelijke taal de belangrijkste informatie over voeten en diabetes op een rijtje gezet. Het mag duidelijk zijn dat een goede controle van bloedsuikers in het hele verhaal erg belangrijk is. Is het niet voor nu, dan zeker om in de toekomst ook nog lekker te kunnen lopen.

Als u een probleem ontdekt of klachten hebt, raden wij u aan om altijd contact op te nemen met uw arts, praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige of podoloog / podotherapeut. Wacht hiermee niet te lang. Een probleem ontstaat vaak wel vanzelf, maar gaat meestal niet vanzelf weer over.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel u deze dan gerust. Wij staan u graag te woord.

Podologie Hoep Zuid
Lucia Bouma en Sonja Luinge



Zuiderweg 21
1741 NA Schagen
Tel. 0224-218100

www.podologiehoepzuid.nl

email: info@podologiehoepzuid.nl

de praktijk is gevestigd in Gezondheidscentrum Hoep Zuid

