

1. Inspicer fortøjet inden du tager det på, så du er sikker på at der ikke er en sten o.l. der kan gøre skade på foden.
2. Gå højest i det samme par sko i ca. 8 timer ad gangen, og skift gerne hyppigere.
3. Gå aldrig barfodet udedørs eller indendørs hvor der kan ligge ting på gulvet som kan skade fødderne.



Udgivet af:
Statsautoriseret Fodterapeut
Betina Nygaard
V/Toftlund fodterapi
Vestergade 22 C
6520 Toftlund
50 55 94 04

Vejledning til diabetes patienter



Ca. 50% af diabetes patienter udvikler neuropati i form af føleforstyrrelser overfor kulde, varme, tryk og smerte.

Derfor er det vigtigt at undersøge fødderne dagligt. Evt. ved hjælp af et spejl. Har du dårligt syn, så få et familiemedlem til at hjælpe dig.

Du skal se efter:

- Hård hud ligtorne
- Røde områder
- Blåfarvning af huden
- Blå mærker
- Vabler
- Tegn på fugtigt eller opløst hud i tå-mellemrummene
- Revner
- Betændelse, rødme, varme, hævelse.

Alle disse tilstande er tegn på overbelastning enten pga. fejlstillinger i foden eller uegnet/utilpasset fodtøj. Da tilstanden kan ende med sår, er det vigtigt at være opmærksom, så området hurtigt kan blive aflastet.

- Opdager du et sår, kontakt læge, fodterapeut eller diabetes ambulatoriet

Undgå trykmærker ved at:

- Mærke efter fremmedlegemer i skoene inden du tager dem på
- Pas på strømpesømme, vend evt. strømperne på vrangen med sømmene udad
- Undlad at gå bare tæer og strømpesokker, dermed undgår du at træde skarpe genstande op i foden.

Fodtøj

Når du køber fodtøj, er det vigtigt at det passer fra starten.

Sko skal IKKE gåes til!!!

Hvis fodtøjet er for småt eller strammer, vil der opstå et tryk på de udsatte steder, som resulter i hård hud og ligtorne på fødderne.

Hvis du har føleforstyrrelser og fødderne bliver udsat for tryk, igennem længere tid, kan det ende med sår.

Derfor:

- Rådfør dig med en fodterapeut inden du køber fodtøj
- Gå ALDRIG i sko uden strømper
- Brug ALDRIG sandaler med rem imellem tæerne, så undgår du tryk på huden
- HUSK at dine hjemmesko har en lige så stor betydning som dine udesko.

Fodhygiejne:

- Vask fødderne dagligt, det er tilstrækkeligt med brusebad
- Tag ALDRIG fodbad
- Brug ALDRIG fodfil, brug evt. en neglebørste
- Tør fødderne omhyggeligt, efter bad med et blødt tyndt håndklæde også mellem tæerne
- Creme anbefales dagligt, for at undgå revner på hælene
- Brug ALDRIG creme mellem tæerne, det kan forebygge svamp, opløst hud og revner
- Brug ALDRIG ligtorneplaster, har du hård hud og ligtorne, skal det behandles af en fodterapeut.

Hvad gør fodterapeuten?

Fodterapeutens opgave er at vejlede og rådgive dig i forhold til din diabetes og fodstatus.

Fodterapeuten kan udføre:

- Behandling af negle
- Behandling af hård hud og ligtorne
- Vejledning i self-care / egen omsorg
- Vejledning i fodtøj
- Årsstatus → vurdering af føddernes tilstand
- Indlæg/aflastning
- Bøjlebehandling

12 gode råd med på vejen

4. Anvend ikke stærke antiseptika eller kemikalier til fødderne.
5. Gå kun i nyt fodtøj en til to timer dagligt, for at undgå tryk.
6. Sørg så vidt muligt for, at blodsukkeret ligger mellem 5 og 8, og vær opmærksom på, at der ikke kommer for store udsving i blodsukkerniveauet i løbet af døgnet.
7. Få til fodterapeut hver 3.måned, eller hyppigere.
8. Spis kun det diætisten har aftalt med dig.
9. Skift strømper hver dag.
10. Når du køber fodtøj, vær opmærksom på, at det er stort nok uden at det "slubrer" Tegn et omrids af foden og mål omridset med fodtøjet for at sikre, at det passer.
11. Vask eller skyl fødder hver dag, men kun i lunkent vand.
12. Overhold din medicinske behandling og de forskrifter, der er givet i forbindelse med din sukkersyge (Blodsukkerkontrol)