

Diabetes en voeten

Bij diabetes is goede verzorging van de voeten heel belangrijk om te voorkomen dat op lange termijn een diabetische voet ontstaat.

De diabetische voet ontstaat meestal 10 tot 15 jaar na het begin van diabetes. Het gaat hierbij om verschillende voetafwijkingen, van overmatige eeltvorming en rode plekjes tot grote wonden die slecht of niet willen genezen. Als voetwonden verwaarloosd of onvoldoende behandeld worden, kan dit op lange termijn leiden tot amputatie van een teen, deel van de voet of zelfs het gehele (onder)been.

Een diabetische voet ontstaat door:

Gevoelsvermindering

Als de zenuwbanen zijn aangetast spreken we van neuropathie. Neuropathie kan gepaard gaan met hevige pijnen (scheuten, krampen) in de voeten en benen, maar meestal met een vermindering van het gevoel. De klachten bij zo'n gevoelsafname zijn niet altijd even duidelijk en kunnen per persoon verschillen. Soms lijkt het alsof u door rul zand of op een hoog tapijt loopt, maar het kan ook zijn dat u nauwelijks iets opvallends merkt. Bij onderzoek kan dan toch blijken dat het gevoel in uw benen of voeten is afgenomen, net als het waarnemen van warmte en kou.

Gevoelsvermindering is gevaarlijk, omdat u zich dan ongemerkt kunt verwonden of verbranden. Wanneer u dat te laat in de gaten heeft, kunnen hardnekkige infecties ontstaan.

Als de zenuwbanen van de zweetkliertjes zijn aangetast, worden uw voeten opvallend droog. Daardoor kunnen kloofjes ontstaan die kunnen ontsteken.

Vaatproblemen

Als gevolg van diabetes kunnen veranderingen ontstaan in de grote en in de kleine bloedvaten, bijvoorbeeld in de toppen van de tenen. De vaatwand wordt soms dikker en stugger, waardoor de bloedtoevoer kan stagneren. De cellen van ons lichaam kunnen daar absoluut niet tegen. Wordt de toevoer niet tijdig hersteld, dan kan er gangreen ontstaan: de cellen sterven af en de teen wordt zwart. In dat stadium is de teen meestal niet meer te redden.

Naast de kleinere bloedvaten kunnen ook de grotere vaten in het onderbeen mankementen gaan vertonen, waardoor de hele voet gevaar kan lopen. Heeft u regelmatig last van kramp in de onderbenen tijdens het lopen waardoor u even moet stoppen, of bij het hoogleggen van de benen, vertel het uw arts. Hoe eerder u erbij bent, hoe beter.

Stijfheid van gewrichten

Door diabetes verstijft het bindweefsel in het hele lichaam. De gevolgen voor de voet zijn vrij ingrijpend: de voet wordt een stuk minder beweeglijk en kan zich daardoor minder goed aanpassen aan allerlei omstandigheden en ondergronden.

Combinatie van bovenstaande oorzaken

De voeten worden extra kwetsbaar bij een combinatie van een gestoorde bloedsomloop, neuropathie en minder beweeglijke gewrichten. U merkt dan bijvoorbeeld niet snel genoeg dat uw schoenen te klein zijn of dat er een steentje in uw schoen zit. De kans bestaat dat u gewoon blijft doorlopen en er ongemerkt een wondje ontstaat.

Een klein wondje of zweertje kan ernstige gevolgen hebben. Dit geldt met name wanneer uw bloedsuikerwaarde te hoog is. De hele voet komt dan in gevaar.

Dagelijkse verzorging

Voorkomen is beter dan genezen; dit lijkt een open deur, maar geldt zeer zeker voor diabetespatiënten! Door een goede dagelijkse zorg voor uw voeten, zowel door uzelf als door een pedicure met diabetesaantekening of podotherapie, kunt u veel ellende voorkomen.

- Loop nooit op blote voeten!
- Spoel dagelijks uw voeten af met lauwwarm water. Gebruik geen voetbad, want dat maakt de voeten week en daarmee ook kwetsbaar.
- Droog na het douchen de voeten goed af, vergeet de ruimte tussen de tenen niet.
- Smeer na het drogen uw voeten in met een crème, maar niet tussen de tenen.
- Draag geen sokken met gaten, sokken die knellen of te groot zijn of sokken met naden. Gebruik geen sokhouders of elastische steunverbanden, want deze verminderen de bloedcirculatie.
- Ga na of er niets in de schoen zit; voel met de hand naar beschadigingen.
- Knip de nagels recht af, waardoor ze niet kunnen ingroeien en knip ze niet te kort. Beter nog is ze te laten knippen door een pedicure met diabetesaantekening.
- Verwijder geen eelt met schaaftjes of mesjes. Ga ook hiervoor naar een pedicure met diabetesaantekening.
- Inspecteer iedere dag uw voeten: let op blaren, kloofjes, schrammen, wondjes en verkleuringen. Kijk tussen de tenen en vooral ook aan de onderkant van de voet. Kunt u de onderkant niet zien, gebruik dan een handspiegel. Behandel uw voet direct.
- Verbind een wondje aan de voet zo dun mogelijk. Gebruik hiervoor geen pleisters, maar een rolletje verband.

En verder

- Voorkom te hoge bloedsuikers.
- Als u rookt, overweeg dan te stoppen.
- Probeer daarnaast zoveel mogelijk te bewegen, dit is goed voor de bloedcirculatie en uw conditie.

Schoenkeuze

De aanschaf van schoenen vereist wat meer aandacht voor patiënten met diabetes, omdat de voeten erg kwetsbaar zijn. De meeste voetproblemen worden veroorzaakt door slechtzittende schoenen.

- Koop de schoenen aan het einde van de middag, wanneer de voeten een beetje gezwollen zijn.
- Koop geen te ruime of te krappe schoenen. De schoen moet goed aansluiten bij de hiel en de wreef en voldoende ruimte bieden aan de tenen.
- Koop schoenen van soepel leer met zo min mogelijk stiksels.
- Zorg voor schoenen met een niet te hoge hak; dat wil zeggen niet hoger dan 2 centimeter.
- Zorg voor schoenen met een niet te smalle hak voor voldoende stabiliteit.
- Bij gevoelige voeten is het meestal prettiger om op een wat verende rubberzool te lopen.
- Zorg voor sluiting door middel van veters of klittenband.
- Draag geen instappers, omdat deze of niet goed aansluiten of te strak zitten en gaan knellen.
- Loop nieuwe schoenen voorzichtig in.
- Gymschoenen zijn goede schoenen voor een diabetespatiënt zonder grote voetproblemen.

Jaarlijkse controle in ziekenhuis

Voor een diabetespatiënt is het noodzakelijk om jaarlijks de voeten te laten onderzoeken. Dit kan op de poli Interne Geneeskunde door een diabetesverpleegkundige of door een podotherapeut. Door dit onderzoek kan de betreffende zorgverlener zien of er afwijkingen aan de voeten zijn. Mogelijke problemen kunnen dan tijdig behandeld worden.

Mogelijke afwijkingen:

- Rode (druk)plekken
- Droge huid van bloedvaten
- Overmatige eeltvorming
- Wondjes
- Voetschimmel
- Schimmelnagels
- Verminderde voelfunctie
- Afwezigheid van beschermende waarschuwingsgevoel
- Verminderde beweeglijkheid van de gewrichten

Wanneer naar huisarts

Wanneer u zeker naar uw huisarts moet:

- Bij een wondje dat na 3 dagen nog niet dicht is.
- Als u temperatuursverschil opmerkt aan uw voeten of benen.
- Als u pijn in uw kuiten heeft tijdens het lopen.
- Als u een voetschimmel vermoedt.
- Bij andere klachten aan uw voeten.

Denk nooit dat u kleinzerig bent; het gaat om het behoud van uw voeten.

Wanneer naar pedicure

Laat uw nagels verzorgen door een pedicure met diabetesaantekening:

- Als u niet goed meer kunt zien.
- Als uw handfunctie verminderd is.
- Als u kalknagels heeft.

- Als u niet goed meer bij uw voeten kunt.

Wanneer naar podotherapeut

Ga naar een podotherapeut:

- Als het gevoel in uw voeten verminderd is.
- Bij eeltplekken.
- Bij rode drukplekken.
- Bij slechtzittende schoenen.
- Bij een wondje dat na drie dagen nog niet dicht is.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (<https://www.patiëntenfederatie.nl>) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Expertise en ervaring

De diabetologen van het St. Antonius Ziekenhuis zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van diabetes (suikerziekte) bij volwassenen.

Meer informatie

Website

- Meer informatie over diabetes en en voeten is ook te vinden op de website (<http://www.dvn.nl/wat-is-diabetes/lichamelijke-complicaties/voeten>) van de Diabetes Vereniging Nederland

Boek

- Boekentip: Voeten en diabetes (ISBN: 90- 800737-2-5)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Diabetologie (diabeteszorg voor volwassenen)
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/diabetologie-diabeteszorg-voor-volwassenen>]
- Interne Geneeskunde [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/interne-geneeskunde>]

Contact Interne Geneeskunde

T 088 320 47 00