

Neuropathie

U heeft een voetonderzoek gehad. Hieruit blijkt dat het gevoel in uw voeten verminderd is. Dit verminderde gevoel wordt veroorzaakt doordat de diabetes mellitus (suikerziekte) uw zenuwen aantast. Dit noemen we neuropathie.

Op dit formulier staan enkele aandachtspunten beschreven die voor u van belang zijn.

- Inspecteer de voeten dagelijks op wondjes, rode plekjes, blaren, kloven en dergelijke. Gebruik eventueel een spiegel om onder de voeten te kijken.
- Koop schoenen zonder naden en stiksels op de voorvoet en geen naden aan de binnenzijde. Naden rekken niet mee! Zorg dat u voeten goed opgemeten worden wanneer u nieuwe schoenen koopt. Schoenen moeten direct goed zitten, “inlopen” moet niet nodig zijn.
- Inspecteer de schoen voordat u deze aantrekt door met de hand te voelen of er iets in zit (bijvoorbeeld steentjes).
- Zorg er voor dat de sokken goed passen en zo weinig mogelijk naden bevatten. Ook mogen de sokken niet knellen, dit kan de huid beschadigen en de bloedcirculatie belemmeren.
- Was uw voeten met lauw water. Droog ze voorzichtig af met een zachte handdoek (of bij onvoldoende ruimte een theedoek) en in het bijzonder tussen en onder de tenen.
- Een droge huid kunt u regelmatig insmeren met een goede vette voetcrème of baby-olie, maar smeer dit niet tussen de tenen.
- Controleer altijd het water van uw bad of douche met uw elleboog of een thermometer. Door aantasting van de zenuwen is het mogelijk dat u niet voelt of het water te heet is, waardoor de kans op verbranding ontstaat.
- Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid te week en extra kwetsbaar voor wondjes en infecties. Gebruik bij een voetenbad geen soda of biotex. Spoel altijd na met schoon water. Bij wondjes geen voetenbad nemen.
- Knip nagels recht af, nooit de hoeken wegnippen hierdoor kunnen ingegroeide nagels ontstaan. Zijn de nagels pijnlijk of zijn ze te hard om zelf te kunnen knippen, bezoek dan een pedicure (met diabetes-aantekening) of vraag uw podotherapeut om advies.
- Verwijder eelt of likdoorns niet zelf. Door de uitval van de zenuwen kan het zijn dat u niet voelt wanneer u in uw voet snijdt. Gebruik ook geen likdoornpleisters die bij de drogist/apotheek verkocht worden. Deze kunnen de huid verbranden (door de werking van de chemische middelen) en beschadigen.
Het is wel verstandig dat u uw eelt door een podotherapeut of pedicure met diabetes aantekening laat verwijderen omdat er onder het eelt een wond kan ontstaan.

- Loop nooit op blote voeten. Doordat het gevoel verminderd is kan het zo zijn dat u het niet voelt wanneer u op een steentje of zelfs een punaise of stukje glas staat. Hierdoor kan er een wondje ontstaan wat mogelijk slechter geneest.
- Probeer de bloedsuikerspiegel zo optimaal mogelijk te houden en schommelingen te voorkomen.
- Regelmatige screenings zijn belangrijk. De podotherapeut, maar ook de doktersassistente/praktijkondersteuner en eventueel de diabetes verpleegkundige kunnen uw voeten testen op gevoel (sensibiliteit) en doorbloeding.
- In beweging zijn, en met name lopen, bevordert de bloedcirculatie. Eventueel overgewicht kan hierdoor minder worden. De podotherapeut kan u voorlichten wat goede schoenen zijn om mee te wandelen.
- Nuttig niet teveel alcohol. Alcohol kan de neuropathie (zenuwbeschadiging) doen toenemen, welke door de DM al aangetast kan zijn. Hierdoor kunnen kleine wondjes slechter gevoeld worden.
- Stop met roken! Roken kan de bloedsomloop nadelig beïnvloeden wat toch al een complicatie voor mensen met DM kan zijn.