



## Neuropathie

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

Het is ontzettend belangrijk dat u uw voeten extra aandacht geeft. Zo kunt u voor een groot deel voorkomen dat er problemen aan de voeten ontstaan. In deze folder staan enkele aandachtspunten beschreven die voor u van belang zijn.

### Dagelijkse verzorging:

- Bekijk uw voeten dagelijks op wondjes, rode plekjes, blaren, kloven en dergelijke. Gebruik zo nodig een spiegel of schakel een huisgenoot in. Wanneer u een lange wandeling heeft gemaakt is het van belang uw voeten direct daarna goed te bekijken. Bij twijfel raadpleegt u uw huisarts of podotherapeut.
- Wanneer u ziet, dat u een wond(je) aan uw voeten heeft, neemt u direct contact op met de podotherapeut of huisarts. Het is van het grootste belang dat er onmiddellijk een goede behandeling wordt ingesteld.

- Loop niet op een voet met een wond, ook al doet het geen pijn. Door de neuropathie voelt u de pijn minder of mogelijk helemaal niet.
- Loop niet op blote voeten of sokken. 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.
- Was uw voeten dagelijks met een milde (alkalivrije) zeep.
- Controleer altijd de temperatuur van het water met de elleboog of een thermometer. Deze moet 37°C of lager zijn. Door de uitval van de zenuwen is het mogelijk dat u niet voelt of het water te heet is, waardoor de kans op verbranding ontstaat.
- Het is belangrijk dat u uw voeten na het wassen goed droog dept, ook tussen de tenen. Droog ze voorzichtig af met een zachte handdoek (of bij onvoldoende ruimte een theedoek of zakdoek).
- Wanneer u een droge huid heeft kunt u de voeten en/of onderbenen insmeren met baby-olie of een huidvriendelijke PH-neutrale crème, maar smeer dit niet tussen de tenen.
- Voordat u uw schoenen aantrekt, betast dan de binnenzijde van de schoen om te voelen of er geen harde randen of vreemde voorwerpen (bijv. steentjes) in de schoen te vinden zijn.

### Schoenen en sokken:

- 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.
- Zorg er voor dat uw sokken goed passen en zo min mogelijk naden bevatten. Ook mogen de sokken niet knellen of stopnaden bevatten, dit kan de huid beschadigen en de bloedcirculatie belemmeren. Door de sokken binnenstebuiten te dragen kunt u dit drukken in de huid voorkomen.

### Overige adviezen:

- 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 géén voetenbad nemen.
- Knip nagels recht af, nooit de hoeken wegnippen hierdoor kunnen ingegroeide nagels ontstaan. Beter is het om uw nagels van uw voeten te laten verzorgen door een pedicure. Vraag uw podotherapeut om advies. Deze heeft een overzicht van geregistreerde pedicures met diabetesaantekening/medisch pedicures.

- Heeft u last van 'kalknagels' (dit zijn eigenlijk schimmelnagels) neem dan ook contact op met de huisarts, praktijkondersteuner of podotherapeut.
- Verwijder eelt of likdoorns niet zelf. Gebruik geen likdoornpleisters! Het is wel erg belangrijk dat u hier niet mee door blijft lopen! Neem contact op met uw praktijkondersteuner en/of podotherapeut. Deze heeft een overzicht van geregistreerde pedicures met diabetesaantekening/medisch pedicures.
- Het is belangrijk dat uw voeten regelmatig gecontroleerd worden op gevoel (sensibiliteit) en doorbloeding door uw huisarts, praktijkondersteuner en/of podotherapeut
- Streef ernaar om uw bloedsuikerspiegel zo optimaal mogelijk te houden. De kans op uitbreiding van de neuropathie wordt hierdoor verminderd.
- 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 Diabetes Mellitus 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 Diabetes Mellitus kan zijn.

### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over voetverzorging dan kunt u contact opnemen met uw huisarts, praktijkondersteuner of podotherapeut.

**Bedenk: voorkomen is beter dan genezen!**

Podotherapiepraktijk Wouters  
Prins van Luikstraat 26  
5575 BJ Luyksgestel  
06-13684125