



Voetpreventie

Mensen met diabetes lopen gevaar op slecht genezende wonden aan de voeten. Een klein wondje kan grote problemen veroorzaken.

Laat u daarom goed inlichten over de risico's en over preventieve maatregelen.

Waarom kan een klein wondje grote problemen veroorzaken?

Diabetes kan de zenuwbanen aantasten (= *neuropathie*). Hierdoor **verliest u gevoel voor pijn** in de voeten. Wanneer iemand met gezonde voetzenuwen te knellende schoenen draagt of bij lang stappen blaren oploopt, zal hij door de pijn gedwongen worden om zijn schoenen uit te doen en zijn voeten te laten rusten. Mensen met neuropathie zullen dit niet op tijd voelen en kunnen zo ernstige wonden oplopen.

De zenuwaantasting beïnvloedt ook de spieren van de voeten. De spieren worden zwakker waardoor de voet wat inzakt. Dit veroorzaakt meer druk op de voetzolen waardoor u weer meer risico loopt op wondjes.

Als ook de **bloeddoorstroming in de onderste ledematen niet goed** is, worden de voeten onvoldoende tegen wondjes verdedigd. Een klein wondje evolueert op die manier snel naar een grotere wonde.

Wat kan u doen om wonden te voorkomen?

Inspecteer uw voeten dagelijks.

Eelt, roodheid, kloofjes, droge huid, ... Signaleer deze problemen aan uw huisarts. Hij/zij kan een gepaste behandeling opstarten.

Wees aandachtig voor wat u voelt of niet voelt.

Hebt u klachten zoals gevoelloosheid, tintelingen, brandende of stekende pijn in de voeten? Door die klachten kan u het idee hebben van een verhoogde gevoeligheid maar in werkelijkheid wordt u de normale pijnprikkels veel minder gewaar. Hebt u koude voeten of vaak krampen in de kuiten?

Spreek er over met uw huisarts of diabeteseducator. Zij kunnen de gevoeligheid en doorbloeding van uw voeten controleren. **Laat jaarlijks naar uw voeten kijken door uw huisarts, educator of podoloog.** Zelfs als u geen klachten hebt!

Wat doet u als er een wondje ontstaat?

Neem onmiddellijk contact op met **uw huisarts!**

Deze informatie vervangt geen individuele begeleiding.

DiabetesProject Aalst

Leopoldlaan 44

9300 Aalst

Telefoon: 053 41 97 24

E-mail : dpa@zorgtrajectenaalst.be