

Soins des pieds pour diabétiques



azdelta

Uw ziekenhuis.

Cher patient,

Ce dépliant propose une série de conseils importants pour assurer des soins de pédicure de qualité. En les combinant à une bonne alimentation, en évitant de fumer, en régulant correctement votre glycémie et en faisant suffisamment d'exercice, vous pouvez contribuer vous-même à la prévention des plaies aux pieds. Des soins de qualité vous aideront à garder vos pieds en bonne santé, non seulement aujourd'hui mais aussi pour l'avenir. Le mot d'ordre est la prévention.

L'équipe médicale de la clinique du diabète

Points d'intérêt particuliers

1. Contrôlez vos pieds.

Inspectez quotidiennement vos pieds pour y détecter la présence de petites plaies, callosités, ampoules enflammées, crevasses, zones ramollies, gonflement ou rougeur.



Ampoules ou zones de compression enflammées

La compression ou le frottement peuvent engendrer des ampoules que l'on ne remarque pas nécessairement et qui risquent de dégénérer en plaies difficiles à guérir.



Ramollissement entre les orteils.

Le ramollissement des tissus entre les orteils entraîne souvent l'apparition de rougeurs, d'une irritation et de dégradations cutanées qui peuvent à leur tour donner lieu à des plaies dont la guérison est malaisée.



Enflure et/ou rougeur des orteils, des pieds ou des jambes.

L'accumulation de liquide sous la peau entraîne généralement un gonflement ou un œdème. La peau enflée peut se dégrader rapidement lors de chocs ou si l'on porte des chaussures serrantes. Ici aussi, la guérison est fortement retardée.



2. Prêtez attention à vos ongles.

- Veillez à ce qu'ils ne soient pas trop longs.
- Coupez-les droit.
- Attention aux ongles incarnés.
- Si vous avez une mauvaise vue ou si votre sensibilité est réduite au niveau des pieds, demandez à quelqu'un d'autre de vous couper les ongles.

Trop longs



Longueur correcte



3. Lavez-vous les pieds quotidiennement.

Veillez à bien laver l'ensemble du pied, y compris l'espace entre et sous les orteils; utilisez un savon neutre.

Séchez bien le pied, y compris l'espace entre et sous les orteils.

Laisser tremper les pieds assèche la peau et est donc déconseillé (un bain de pieds peut durer au maximum 5 minutes).



4. Massez vos pieds en utilisant une crème hydratante à appliquer après le lavage.

N'appliquez jamais de crème entre les orteils pour ne pas ramollir la peau.



5. Portez des bas et des chaussures de bonne qualité.

- Ne marchez jamais pieds nus.
- Veillez à ce que vos chaussettes ne serrent pas et soient exemptes de trous et de plis.
- Les chaussures :



Bout de la chaussure : suffisamment large
Garniture intérieure en matière souple
Sans coutures
Fermeture Velcro ou à lacets

- Achetez de préférence vos nouvelles chaussures l'après-midi (vos pieds seront un peu plus gonflés) et augmentez progressivement le temps d'utilisation (1 à 2h/jour au début).
- Évitez les talons de plus de 3 cm.
- Vérifiez chaque jour qu'il n'y a pas de graviers ni d'autres particules dans vos chaussures avant de les enfiler.

Vers qui vous tourner si vous avez besoin d'aide ?

- Adressez-vous à votre **généraliste** si vous découvrez une plaie. Il/elle vous orientera vers un spécialiste ou une clinique du pied pluridisciplinaire s'il/elle le juge nécessaire.
- Adressez-vous à un **podologue** en cas de soins nécessaires aux ongles, de cals excédentaires ou de cors, pour atténuer les douleurs de compression et pour tout conseil relatif aux soins des pieds et au choix des chaussures.
- Adressez-vous à votre **infirmière à domicile** si vous n'êtes plus en mesure d'inspecter vos pieds ni de les laver.
- Adressez-vous à un diabétologue pour la détermination de votre diabète.

Remboursement

Semelles de soutien et chaussures adaptées

- Semelles de soutien
Orthopédiques : 1 paire tous les 2 ans
Podologiques : remboursement partiel 1x/an, selon votre

mutuelle.

- Chaussures orthopédiques
Au-delà de 65 ans : 1 paire tous les 2 ans
Moins de 65 ans : 1 paire par an
- Chaussures/pantoufles/chaussures thérapeutiques semi-orthopédiques
Vous avez droit à un montant annuel fixe pour l'achat de chaussures de prévention pour diabétiques.

Podologue

Remboursement pour les patients diabétiques inscrits dans un parcours de prévention ou un parcours de soins ou qui ont souscrit à la convention « diabète ».

- Prescription du médecin ou du spécialiste avec indication du risque pour les pieds (1-2a-2b-3).
- Remboursement 2 fois par an.

Chaque mutuelle dispose en outre de règlements internes applicables pour le remboursement des soins aux pieds, y compris pour les personnes ne souffrant pas du diabète. Demandez toujours ce qu'il en est à votre mutuelle.

Contact

Secrétariat endocrinologie

Roulers **t** 051 23 74 30

Menin **t** 056 52 22 43

Secrétariat orthopédie

Roulers **t** 051 23 70 03

Menin **t** 056 52 22 45

Secrétariat chirurgie vasculaire

Roulers **t** 051 23 71 08

Menin **t** 056 52 22 45

Clinique du pied

Roulers **t** 051 23 77 72

Podologie

Roulers **t** 051 23 78 72

Menin **t** 056 52 21 42

e podologie@azdelta.be

Infirmières du service diabétologie

Roulers **t** 051 23 77 72

Menin **t** 056 52 20 14

Spécialiste en soins des plaies

Roulers et Menin **t** 051 23 38 75

Diététiciens

Roulers **t** 051 23 77 65

Menin **t** 056 52 21 92

www.azdelta.be

Médecins

Dr Francis Duyck

Dr Katrien Spincemaille

Dr Jan Van Den Saffele