

# Diabetische voet

Chirurgie



Beter voor elkaar



## Inleiding

Deze folder geeft u informatie over het ontstaan en voorkomen van wonden aan de voet bij suikerziekte (diabetes mellitus). Ook wordt advies gegeven over wat u kunt doen wanneer u een voet probleem of wond heeft.

## Algemeen

### **Wat is een diabetische voet**

Diabetes mellitus kan in de loop van de tijd gepaard gaan met complicaties zoals een beschadiging van de bloedvaten of zenuwbanen. Door een beschadiging aan de bloedvaten kan het zijn dat het bloed minder goed door de benen en voeten stroomt en wondjes minder goed genezen. Door een beschadiging aan de zenuwen kan een verminderd gevoel in de voeten optreden, waardoor beschadigingen of wondjes aan de voet te laat worden opgemerkt.

Deze wondjes kunnen er aanvankelijk onschuldig uitzien, echter mede door het verminderde gevoel in de voeten kunnen zij leiden tot een (ernstige) infectie aan de voet.

Het is belangrijk om een dergelijke infectie op tijd te behandelen. Als dit niet gebeurt kan de infectie uiteindelijk leiden tot een amputatie van de voet.

De beschadiging aan de zenuwen kan leiden tot een pijnlijk of branderig gevoel aan de benen of voeten.

Wondjes beginnen vaak als kleine rode plekjes maar kunnen zich ontwikkelen tot grote wonden die slecht genezen. Ook kunnen ze ontstaan vanuit plaatsen met een sterke eeltontwikkeling.

Een voetwond kan uiteindelijk leiden tot een amputatie van een teen of zelfs een deel van het been. Goede zorg voor uw voeten is daarom ook enorm belangrijk. Goed voor uw voeten zorgen kunt u voor een groot deel zelf. Uw partner, een pedicure of podotherapeut kunnen u daar zo nodig bij helpen. Dit kan nodig zijn als u eerder een wond hebt gehad of als u door lichamelijke problemen of slecht zicht minder goed hiertoe in staat bent.

### **Verstoorde bloedsuikerspiegel**

Een verstoorde suikerspiegel in uw bloed is de veroorzaker van veel problemen die bij suikerziekte optreden. Het heeft onder andere gevolgen voor de doorbloeding. Daarom is het van het grootste belang dat uw bloedsuikerspiegel altijd op het juiste peil is. Een verstoorde bloedsuikerspiegel is een reden om met uw arts te overleggen. Deze kan dan in overleg met u werken aan een betere suikerspiegel.

### **Roken**

Zoals u waarschijnlijk bekend is, heeft roken een slechte invloed op de gezondheid in het algemeen. Het is daarnaast bewezen dat roken het risico op slechte doorbloeding vergroot en in geval van een wond, de genezing ernstig belemmert. Indien u rookt, raden wij u daarom zeer aan om te stoppen met roken. Er zijn in ons ziekenhuis mogelijkheden om u te ondersteunen bij het stoppen met roken, want we begrijpen dat dit erg lastig kan zijn. Op onze polikliniek kunt u vragen naar de mogelijkheden.

## Oorzaken van een diabetische voet

Een diabetische voet kan door verschillende oorzaken ontstaan:

### **Aantasting van de zenuwen (neuropathie)**

Diabetes mellitus kan de zenuwen aantasten (neuropathie). Soms geeft dit veel pijn in de voeten en benen, maar vaak is er juist sprake van een verminderd gevoel in de voeten of benen.

Hierdoor kan het gebeuren dat u bijvoorbeeld een scherp voorwerp in uw schoen, op de grond of een hete ondergrond niet opmerkt. Zo kan een wond ontstaan. Daarom is het belangrijk om altijd goed schoeisel te dragen. Soms worden de zenuwen van de zweetklieren aangetast.

Voeten kunnen daardoor droog worden, wat kloven kan geven. Wanneer een kloof of wond niet goed wordt behandeld kan er een infectie ontstaan.

### **Problemen van de vaten**

Veel mensen met diabetes mellitus hebben ook problemen met de grote en kleine bloedvaten in de benen. De wand van de bloedvaten wordt stugger en dikker en de doorbloeding daardoor slechter. Dit kan wonden veroorzaken die slecht genezen. U kunt een slechte doorbloeding herkennen aan een krampend gevoel, veelal in de kuit tijdens het lopen. Dit wordt ook wel etalagebenen (claudicatio intermittens) genoemd. Een slechte doorbloeding is soms ook te herkennen aan een verkleuring van een deel van de voet of teen of kramp of pijn in de voet 's nachts of overdag wanneer u niets doet. Een bloedvat kan ook verstopt raken. De doorbloeding naar de tenen kan dan belemmerd zijn, de teen kan zelfs afsterven, deze kleurt dan zwart.

## **Stijfheid van gewrichten**

Diabetes mellitus maakt het bindweefsel stijver. Ook de voet en tenen worden een stuk minder beweeglijk. Bij het lopen komt er daardoor meer druk op de voorvoet en tenen. De voet kan ook doorzakken waardoor er meer druk komt op de zijkant van de voet. De verhoogde druk kan wonden veroorzaken. Een beginnend drukprobleem kunt u herkennen aan versterkte eeltvorming of rode drukplekken die niet verdwijnen. Door de suikerziekte worden de voeten heel kwetsbaar.

Een klein wondje kan uiteindelijk ernstige gevolgen hebben. Het is daarom belangrijk om uw voeten iedere dag zorgvuldig te controleren en te verzorgen. Heeft u een wondje aan uw voet neem dan direct contact op met uw arts. Het is ook belangrijk om bij een veranderd gevoel aan de voeten, verandering van de voet, tenen of bij een sterke eeltvorming advies te vragen aan uw arts.

## **Wat kunt u zelf doen?**

Met behulp van verschillende maatregelen kunt u veel problemen voorkomen.

### **Met betrekking tot de voet verzorging:**

- Bekijk en betast dagelijks de voeten, ook tussen de tenen. Let op lokale warmte, roodheid, blaren, wondjes, eeltvorming en kloven. Gebruik zo nodig een spiegel voor de onderkant van uw voeten;
- Als een dagelijkse voetinspectie door u niet mogelijk is, bijvoorbeeld in verband met een beperkt gezichtsvermogen, fysieke beperkingen of andere redenen, overleg dan met de behandelend arts, podotherapeut of diabetesverpleegkundige of vraag een familielid of huisgenoot dit te doen;
- Knip nagels alleen recht af om ingegroeide nagels te voorkomen;
- Ingroeïende nagels of verdikte nagels moeten behandeld worden door een podotherapeut, medisch pedicure of een pedicure met een diabetes aantekening;
- Gebruik geen gaas, watjes, verband of likdoornringetjes ter bescherming van de voet. Dit wordt bij de gevoelloze voeten niet gevoeld maar neemt wel ruimte in waardoor er drukplekken of wondjes kunnen ontstaan;
- Laat eelt en likdoorns verwijderen maar alleen door een podotherapeut, medisch pedicure of pedicure met diabetes aantekening. Gebruik geen likdoornpleisters;
- Laat ieder teken van nieuwe wondjes zoals bloeditstortingen, blaren onder het eelt behandelen. Bij voorkeur door een podotherapeut;
- Laat eventuele blaren beoordelen door een arts, die deze indien nodig kan openen ter ontlasting;
- Was de voeten dagelijks met lauw warm water. De watertemperatuur dient altijd beneden de 37 graden te zijn;
- Droog de voeten goed maar voorzichtig deppend af vooral goed tussen de tenen;

- Smeer de voeten in met dunne olie of geschikte voeten crème, echter niet tussen de tenen. Let speciaal op de ruimte tussen de derde/vierde en vierde/vijfde teen om te zien of er kloofjes of schilfers aanwezig zijn en overleg indien nodig met uw behandelend arts, podotherapeut of diabetesverpleegkundige;
- Gebruik in bed nooit een kruik. Door het verminderde gevoel kunt u de voeten verbranden;
- Verwissel dagelijks de sokken. Draag bij voorkeur katoenen, naadloze sokken of draag sokken binnenstebuiten;
- Loop niet op slippers, op sokken of blootvoets, maar loop binnen en buitenshuis zoveel mogelijk op schoenen.

### **Met betrekking tot uw schoenen:**

- Draag goed passende schoenen;
- Alleen het schoeisel dat geadviseerd is door de behandelaar dient te worden gedragen. Deze schoenen moeten altijd worden gedragen, ook binnenshuis waar de meeste loopactiviteit is;
- Inspecteer de schoenen voor het dragen dagelijks op steentjes, richtels, stiknaden of andere zaken en klop ze dagelijks voor gebruik uit. Controleer ook de binnenzijde, met name ter hoogte van de tenen, op slijtplekken;
- Koop nieuwe schoenen aan het eind van de dag omdat de voeten dan het meest zijn opgezet en loop ze geleidelijk in.

### **Belangrijk**

- Wonden aan de voet vereisen zorg door een podotherapeut, vaatchirurg en/of revalidatiearts die ervaren zijn in de behandeling van mensen met diabetes;
- Wanneer er wondjes op de voet aanwezig zijn, mogen er geen voetbaden genomen worden;
- Neem bij het ontstaan van wondjes direct contact op met uw behandelend arts.



## **Afspraak maken of wijzigen**

Dagelijks, op alle middagen voorziet het wond expertise centrum in een wondspreekuur waar complexe wonden en controles van diabetische voetwonden behandeld worden.

Uw behandelnd arts of huisarts kan u door verwijzen naar het Wond Expertise centrum. Afspraken kunnen gemaakt worden van maandag tot en met vrijdag 8.15 – 16.30 uur op de polikliniek chirurgie (route 61)

Polikliniek Chirurgie, route 61

**T** 010 297 52 20

Maandag tot en met vrijdag, bereikbaar tussen 8.15 – 16.30 uur

Belt u tijdens feestdagen, in het weekend, avond of nacht dan kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp, de SEH

**T** 010 297 53 00

## **Wanneer neemt u nog meer contact met ons op?**

U belt met de polikliniek Chirurgie als:

- U een nieuw wondje aan uw voet krijgt;
- Uw voet rood en warm wordt;
- De voet opzwellt;
- Toename of acute pijn aan de voet heeft;
- De wond snel achteruit gaat;
- De geur van de wond verandert of u pus ziet;
- U vragen heeft of zich zorgen maakt.

Voor algemene informatie over het ziekenhuis en meer informatie over het Wond Expertise Centrum, kunt u terecht op onze website:

**I** [www.ikazia.nl/wondexpertisecentrum](http://www.ikazia.nl/wondexpertisecentrum)







**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.