BD

Helping all people
live healthy lives

Voeten

preventieve verzorging

Inhoud

Verzorging van de voeten 4
Hoe onderzoekt u uw voeten 6
Let op uw nagels 8
Hoe kiest u goede schoenen 9
Wat u wel en niet mag doen 12
Dagelijkse voetoefeningen 15

U hebt diabetes: let op uw voeten

UIT DE VOETEN KUNNEN

Is een noodzakelijkheid in het dagelijkse leven.

Maar let op:
De risico's op verwondingen zijn talrijk en elke wond, hoe klein ook, kan ernstige gevolgen hebben. Deze risico's zijn nog groter als:

- u reeds lange tijd diabetes hebt,
- u wat ouder bent,
- u stoornissen van de bloedsomloop hebt,
- u pijn of warmte slecht voelt.

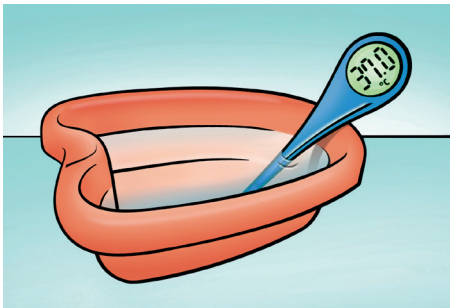
U mag niet wachten tot deze stoornissen – die langzaam beginnen, en vaak zonder dat u het merkt – optreden, om eenvoudige preventieve maatregelen aan te leren. De doeltreffendheid ervan is ruimschoots bewezen.

Voorkomen is uw voeten beschermen.

Verzorging van de voeten

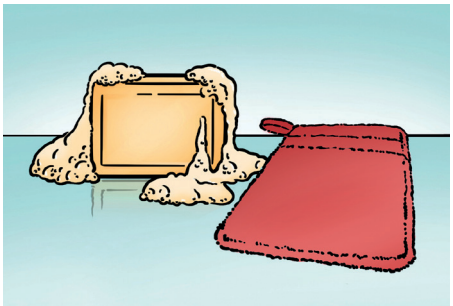
U DIENT UW VOETEN DAGELIJKS TE VERZORGEN.

+ Met lauw water (36 tot 37°C).
  U kunt de temperatuur controleren met behulp van een badthermometer.



- Te warm water kan de huid verbranden en een verwonding geven.

+ Met een washandje en niet-irriterende zeep.



- Gebruik geen borstel, touwhandschoen of agressieve produkten.
  Dit alles kan de huid verwonden.

- Was de hele voet. Vergeet de ruimte tussen de tenen niet.

- Als u een voetbad neemt = minder dan 5 minuten.

- Langdurende voetbaden (meer dan 5 minuten) maken de gezonde huid zacht en bevorderen het verweken van de huid tussen de tenen en onder de hoornachtige zones.

- Spoel de hele voet af (onder de douche of in een teil) en controleer daarbij goed de temperatuur van het water (36 tot 37°C).

- Droog de HELE voet goed, in het bijzonder tussen de tenen (met een handdoek of zelfs een haardroger met lauwe lucht).

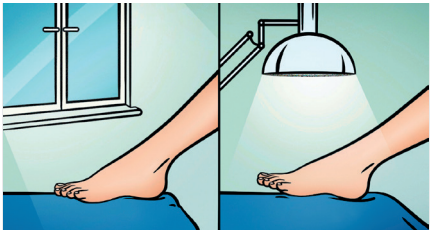
- De voeten vochtig laten kan aanleiding geven tot verweking en infectie.

Hoe dient u uw voeten te onderzoeken

OM UW VOETEN GOED TE KUNNEN ONDERZOEKEN (BOVENKANT EN ONDERKANT) DIENT U:

- gemakkelijk te zitten

- te beschikken over een goede verlichting



- eventueel met een spiegel de onderkant van de voeten bekijken, als u slecht ziet of niet lenig meer bent, vraag dan aan iemand anders om naar uw voeten te kijken.

WAT KUNT U ONTDEKKEN?

1. Wondjes tussen de tenen

Veroorzaakt door schimmel en bevorderd door verweking.

2. Eeltplekken

Deze plaatsen met een overmaat van verhoorning (vaak onder de voet) drukken op de huid, maken ze breekbaar en bevorderen het woekeren van microben.

51418_Brochure Voeten-A5_NL_v4.indd 6 29/10/14 11:18

3. Likdoorns

Deze zijn gelegen:

- op de tenen; het ontstaan ervan wordt bevorderd door de wrijving van de tenen tegen de binnenkant van de schoenen,
- of tussen de tenen (eksteroog).

4. Kloven

In deze barsten in het eelt (vaak aan de hielen) kunnen zich gemakkelijk microben nestelen.

- Gebruik in DEZE GEVALLEN NOOIT:
  - instrumenten waarmee u zich kunt verwonden: scheermesjes, messen, raspen...
  - likdoornzalf.

+ LET OP: deze plekken met een overmaat van hoornstof hebben steeds een oorzaak:
  - een slechte houding van de voet, aarzel niet om uw arts te consulteren,
  - controleer of uw schoenen geen wondjes veroorzaken.
    Voel met uw hand in de schoen.

51418_Brochure Voeten-A5_NL_v4.indd 7 29/10/14 11:18

Let op uw nagels

Te korte, te lange of slecht geknipte nagels kunnen verwondingen veroorzaken en geïnfecteerd raken:

- ✚ knip uw nagels met een schaar met ronde punt,
- ✚ knip uw nagels recht, maar rond de hoeken af met een kartonnen vijl,
- ▬ gebruik nooit: puntige scharen, kniptangen, scheermesjes, messen, metalen vijlen... Met deze voorwerpen kunt u wondjes maken,
- ✚ laat u helpen als u slecht ziet,
- ✚ consulteer uw arts als uw nagels breekbaar, broos of dik zijn, of als de rand er rond geïnfecteerd is.

Hoe kiest u goede schoenen

De in de handel verkrijgbare, in serie vervaardigde schoenen volstaan meestal, maar neem de volgende voorzorgsmaatregelen in acht.

PAS ZE:

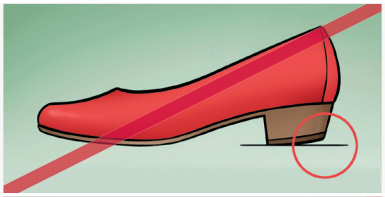
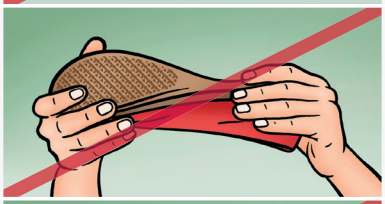
- aan het eind van de dag (wanneer de voet het meest "gezwollen" is)
- met sokken die goed aangepast zijn aan uw voet en aan het type van schoen, dat u wilt kopen:
  Dikke sokken of kousen = sportschoenen
  Dunne sokken of kousen = stadsschoenen

EEN GOEDE SCHOEN

- Dient soepel en licht, en van leer te zijn, en dient een antislipzool te hebben, die niet te dik is (u moet de grond kunnen voelen). Alleen de zool mag uit een ander materiaal dan leer vervaardigd zijn.

- Een goede hak heeft een hoogte van 20 tot 25 mm bij een man en 30 tot 50 mm bij een vrouw (meer of minder brengt u uit evenwicht bij het stappen).
- De schoen mag rond de middenvoet niet knellen maar ook niet te ruim zitten.

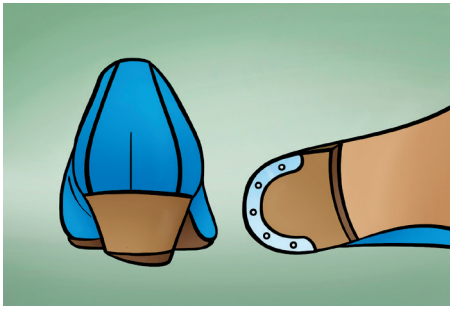
DRIE HANDELINGEN zijn van essentieel belang voor een goede keus.

plaatst men de schoen op een effen oppervlak		dan moet de hele hak het oppervlak raken
wringt men de schoen		dan mag de zool niet bewegen
buigt men de schoen		dan mag de zool niet meebuigen

U moet zich onmiddellijk comfortabel voelen in uw schoenen.

HET IS VAN ESSENTIEEL BELANG DAT U UW SCHOENEN REGELMATIG ONDERHOUDT:

- \+ Controleer dagelijks de binnenkant van de schoenen met de hand.
- \- Een schoen mag geen verwondingen aan de voet veroorzaken.
- \+ Poets de schoenen regelmatig om het leer soepel te houden.
- \+ U dient minstens twee paar schoenen te hebben, zodat u ze om de andere dag kunt laten rusten en ademen.



- \+ Let op de slijtage van de hakken (i.v.m. verstoring evenwicht) en laat de afgesleten delen vervangen.
- \- Laat uw schoenen niet beslaan, beslagen schoenen verstoren het evenwicht bij het lopen.
- \+ Vervorming of abnormale slijtage van de schoen kan het gevolg van een loopstoornis zijn.

STRANDSCHOEISEL

- ✚ Draag lichte, gesloten schoenen of lichte plastic sandalen.
- ▬ Loop NOOIT blootsvoets.
- ✚ Spoel en droog uw voeten vaak af.
- ▬ Zout water en zand zijn agressief voor uw huid.

OP HET WERK

- ✚ Denk eraan zonodig werkschoenen te dragen.

Wat u wel en wat u niet mag doen

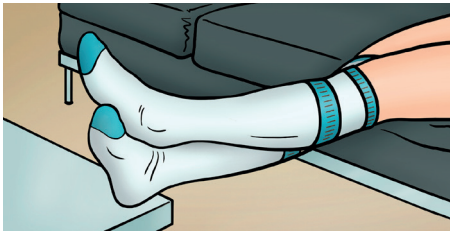
1. Als uw huid droog is, moet u ze beschermen

- ✚ Gebruik een gewone crème (lanoline, zuivere vaseline) die u licht masserend dun aanbrengt.
- ▬ Breng nooit crème aan tussen de tenen. Gebruik nooit teveel talk, want dat zou de verweking van de huid bevorderen.

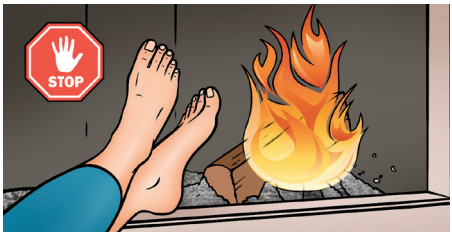
2. Als u transpireert, dient u iedere verweking te voorkomen

- ✚ Was uw voeten verscheidene malen per dag en droog ze vooral goed (vergeet de ruimten tussen de tenen niet).
- ✚ Gebruik minstens een paar schone sokken per dag.
- ▬ Gebruik geen produkten die agressief zijn of allergie kunnen veroorzaken: talk, poeder, spray deodorants.

3. Als u koude voeten hebt, dient u zeer goed op de huid te letten:



- ✚ Draag wollen sokken (zelfs in bed); draag eventueel inlegzolen van schapevacht in uw schoenen.
- ✚ Draag in alle omstandigheden schoenen.
- ▬ Loop nooit blootsvoets (zelfs thuis niet).
- ▬ Probeer nooit uw voeten te warmen voor een radiator, voor een open haard, met een warmwaterkruik of met een elektrisch kussen of een elektrisch deken.



U loopt gevaar dat u zich verbrandt.

51418_Brochure Voeten-A5_NL_v4.indd 13 29/10/14 11:18

4. Als u een verwonding hebt, moet u deze ontsmetten en beschermen, en moet u uw arts consulteren.

+ Ontsmet met een steriel gaasje en een kleurloos antiseptisch produkt.

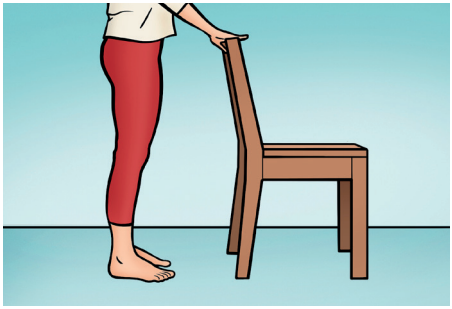
- Breng nooit zalf, een lokaal antibioticum of een gekleurd produkt aan. Bij gebruik daarvan bestaat het gevaar, dat de wond erger wordt of minder goed zichtbaar is.

+ Maak een verband met een droog steriel gaasje, dat door middel van een papieren kleefpleister op zijn plaats wordt gehouden.

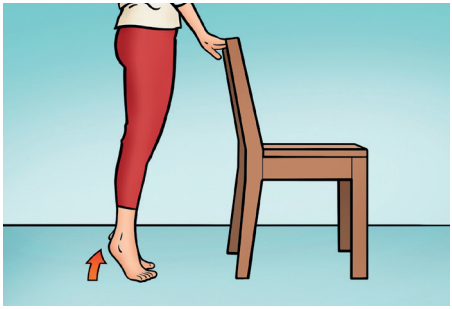
Bent u ingeënt tegen tetanus?
Consulteer uw arts voor elke wond, hoe klein ook, van de voet.

Dagelijkse voetoefeningen

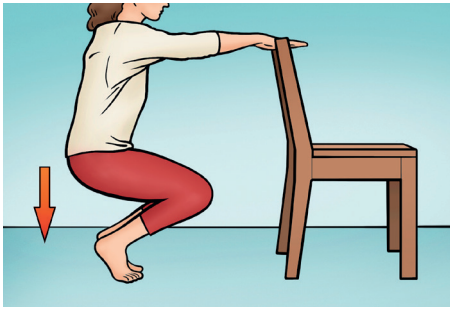
OEFENING 1



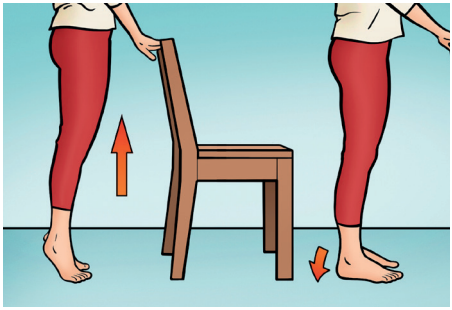
1. Aanvangshouding: rechtop staan met handen op steun.



2. Hielen heffen.



3. Knieën buigen.

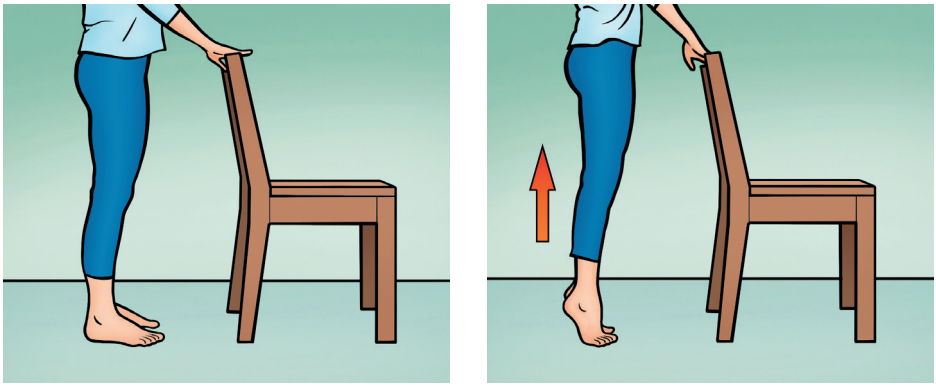


4. Knieën strekken en terug naar aanvangspositie.

Herhaal deze oefening een aantal keer, waarbij de rug wordt rechtgehouden.

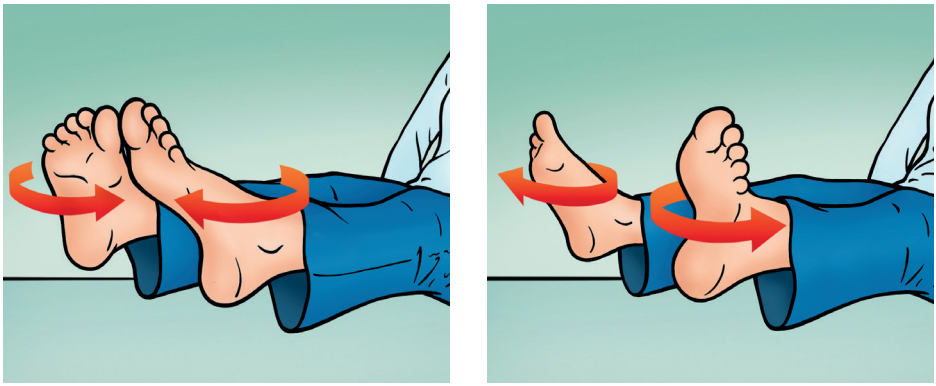
51418_Brochure Voeten-A5_NL_v4.indd 15 29/10/14 11:18

OEFENING 2



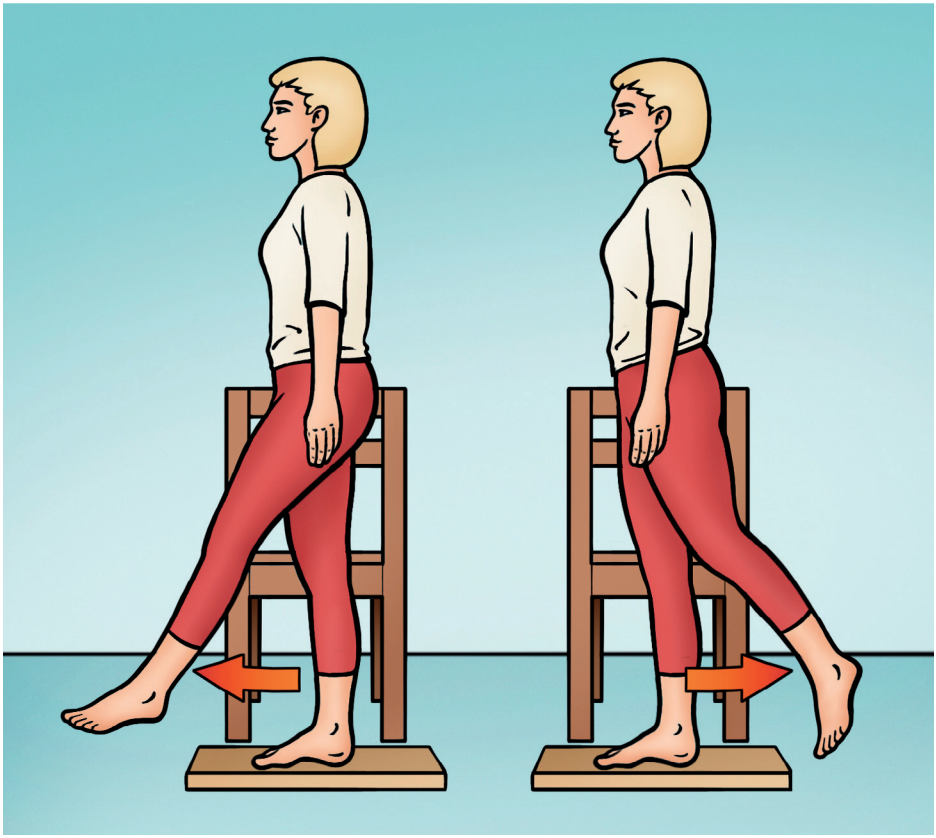
Ga afwisselend op de tenen en op de hele voet staan.

OEFENING 3



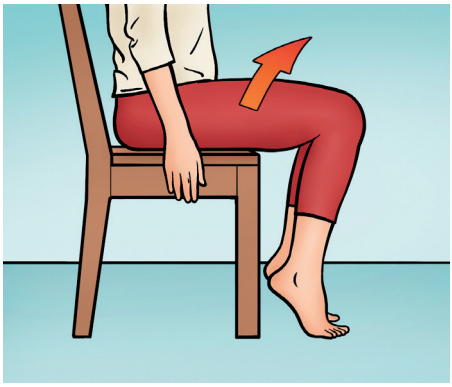
Ga op de grond zitten, steunend op de armen, en maak afwisselend binnen- en buitenwaartse draaibewegingen met de voeten, zonder de vloer te raken.

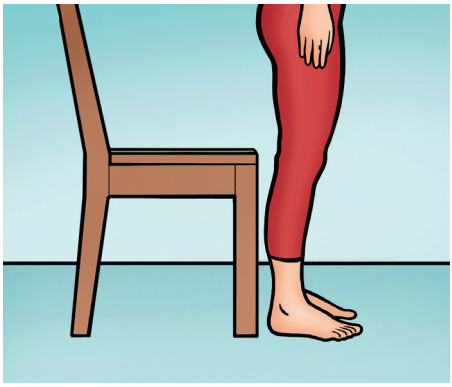
OEFENING 4



Zwaaioefening. Gebruik onder de steunvoet een klein plankje, ter voorkoming dat de zwaaivoet de grond raakt. Hou u aan de stoel vast. Doe dit afwisselend met linker- en rechterbeen.

OEFENING 5





Ga op de stoel zitten, steunend op de tenen. Ga rechtstaan zonder de armen als steun te gebruiken.

Aan deze brochure hebben meegewerkt:

- Dr. P.Y. TRAYNARD
- Dr. A. BRAUN-MAUGER
- Dr. H. SELMI
- Dr. J.L. DUBOIS-RANDE
- Afdeling diabetologie, Hôtel Dieu, Paris, Prof. G. TCHOBROUTSKY

Bezoek ook onze websites
www.bddiabetes.nl - www.bddiabetes.be

Becton Dickinson BV
Postbus 2130
4800 CC Breda
Nederland

K.v.K. 28065261
B.T.W. NL 001126751B01

Tel. 020/582 94 22
Fax 020/582 94 23

Becton Dickinson Benelux N.V.
Erembodegem-Dorp 86
9320 Erembodegem
België

Ondernemingsnummer 0400.292.967
RPR Dendermonde

Tel. 053/720 300
Fax 053/720 301

BD, BD logo and BD Micro-Fine are trademarks of Becton, Dickinson and Company. ©2014 BD. DC/BR/08/NL