

Il Piede Diabetico

S.C. DIABETOLOGIA
DIRETTORE DR.SSA LUCIA RICCI

ASL 8 AREZZO
TEL. 0575/255408 - 255347



*12 regole per
prevenire una
temibile
complicanza
del diabete
mellito*

1. I s p e z i o n a r e quotidianamente i piedi: sopra, sotto e tra le dita. Per la pianta del piede utilizzare lo specchio oppure farsi aiutare da un familiare.

2. Lavare i piedi tutti i giorni. Verificare sempre la temperatura dell'acqua con il gomito. Usare sapone neutro e asciugare bene tra le dita.

3. Dopo aver bene asciugato i piedi, applicare una crema idratante su tutto il piede ad eccezione degli spazi interdigitali. Ciò eviterà le fissurazioni e la fragilità che la pelle secca comporta.

4. Evitare pediluvi: l'immersione in acqua per lungo tempo macera i tessuti. Non usare alcool o disinfettanti nell'intento di rendere più pulita la pelle: ne rimarrebbe danneggiata.

5. Cambiare le calze tutti i giorni, rovesciandole prima di indossarle per evitare le cuciture all'interno.

6. Tagliare le unghie in modo corretto: non troppo corte e senza tagliare gli angoli. L'unghia deve essere orizzontale, con un po' di orletto bianco visibile. lo strumento migliore è la lima di cartone.

7. In presenza di callosità non usare oggetti taglienti ma soltanto la pietra pomice e affidarsi al Podologo quando non si può provvedere da soli.

8. Non camminare a piedi nudi in casa e all'esterno.

9. Non esporre i piedi a fonti di calore (caminetti, stufe, borse dell'acqua calda).

10. Scegliere calzature adatte ai propri piedi: la larghezza deve essere quella tra la 1^a e la 5^a testa metatarsale e la lunghezza deve essere quella del proprio numero, non più lunga. Il tacco non deve superare i 2cm. Indossare sempre le scarpe nuove in tempi progressivi. Se vengono prescritti i plantari in caso di amputazioni minori o alterazioni dell'appoggio, questi dovranno essere alloggiati in scarpe adatte a contenerli.

11. Se compare una lesione, disinfettarla subito con betadine soluzione, proteggerla con garze sterili asciutte e contattare subito il medico. Non usare disinfettanti che colorano la pelle (Fucsina, Mercurio Cromo).

12. Non sottovalutare mai una lesione solo perchè non fa male ma chiedi un parere al tuo medico.