

Informer les diabétiques à risque de lésions des pieds

Le contenu de l'éducation à délivrer aux diabétiques à risque n'a pas fait l'objet d'études spécifiques. Nous reproduisons ci-dessous les indications données aux patients dans un essai randomisé qui a mis en évidence une efficacité préventive de cette éducation chez des patients à risque élevé d'amputations.

La façon de délivrer le message est probablement également importante, mais n'a pas non plus été évaluée de façon rigoureuse.

- ✓ Lavez-vous les pieds et les orteils quotidiennement. et séchez-les soigneusement particulièrement entre les orteils, même après une simple douche ou la natation.
- ✓ Examinez quotidiennement vos pieds à la recherche d'éventuelles ampoules, coupures, égratignures ou zones d'infections. N'oubliez pas de regarder entre les orteils. Aidez-vous si besoin d'un miroir pour examiner la plante de vos pieds ou entre les orteils. Si vous ne pouvez examiner vous-même vos pieds, demandez l'aide d'un membre de votre entourage.
- ✓ Il est important de changer chaque jour de chaussettes, Portez des chaussettes à la bonne taille, et essayez d'éviter les chaussettes avec des coutures et les chaussettes reprises.
- ✓ Les chaussures doivent être confortables et ne doivent pas serrer quand vous les achetez, N'attendez pas de vos chaussures qu'elles s'élargissent ou s'assouplissent. Évitez les chaussures pointues ou qui serrent trop les orteils.
- ✓ Si vous avez les pieds froids la nuit, portez des chaussettes. N'utilisez pas de bouillotte ni de chauffe-rette. Évitez de soumettre vos pieds à des températures extrêmes. Vérifiez la température du bain avec votre main pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude, et méfiez-vous du carrelage ou du béton brûlant en été.
- ✓ Ne portez pas de chaussures sans chaussettes, ni de tongs. Ne marchez jamais pieds nus, particulièrement sur un sol chaud. Évitez de marcher pieds nus à la maison, en raison du danger que représentent les punaises, agrafes ou autres objets tombés à terre.
- ✓ Examinez tous les jours vos chaussures à la recherche d'objets qui s'y seraient introduits, de clous ayant transpercé la semelle, d'une déchirure de la doublure ou d'autres problèmes qui pourraient abîmer vos pieds.
- ✓ N'utilisez pas de produit chimique pour retirer les cors ou les durillons, et ne coupez pas vous-même les cors ou durillons ; demandez conseil à votre médecin ou à votre pédicure.
- ✓ Les ongles des pieds doivent être coupés rectangulaires. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pédicure.
- ✓ Une infection mineure des pieds peut être à l'origine de problèmes importants chez les diabétiques. Vous devez consulter un médecin ou un pédicure-podologue dès qu'une infection survient.
- ✓ N'oubliez pas de dire que vous êtes diabétique au pédicure-podologue et au médecin.
- ✓ Ne fumez pas.