

Diabetes - fødder

Forstå risici og lær hvad du selv kan gøre.



Til dig

Denne brochure indeholder praktiske tips til dig, med både videoer og anbefalinger omkring sunde fødder med diabetes.

At leve med diabetes kan have stor indflydelse på din hverdag – med mange udfordringer på arbejdet, i hjemmet og i dine daglige rutiner. 20–30 % af diabetikere udvikler fodsår. Med en god diabetesbehandling og forebyggende tiltag kan du minimere denne risiko væsentligt.

Hvad er diabetisk fodsyndrom?

Hvis du har diabetes, kan sygdommen med tiden påvirke både blodcirkulationen og nerverne i kroppen. Det kan især gå ud over fødderne. Når blodet ikke strømmer ordentligt, og nerverne ikke fungerer, som de skal, øges risikoen for problemer som sår, infektioner og i værste fald skader på det dybere væv i foden. Tilstanden kaldes diabetisk fodsyndrom.

Typiske tegn og symptomer

Tør og revnet hud: Nerveskader kan gøre, at fødderne ikke sveder nok, og huden bliver tør og sprækker.

Hård hud og ændrede led

Når senerne bliver kortere, kan leddene ændre form, og der dannes hård hud (callus). Hård hud er ikke elastisk og kan nemt sprække – især hvis du ikke mærker det på grund af nedsat følesans.

Fodsår

Hvis du ikke kan mærke tryk eller smerte, kan små skader udvikle sig til sår. Disse heler langsomt, fordi blodcirkulationen er dårlig. Fodsår er alvorlige og kan kræve langvarig behandling – i nogle tilfælde kan det føre til amputation.

Hvorfor er det vigtigt?

Diabetisk fodsyndrom er en alvorlig komplikation, men med god pleje og regelmæssig kontrol kan du forebygge mange problemer.

Forebyggelse gør en stor forskel

Du kan selv gøre meget for at undgå alvorlige fodproblemer. Det handler om at opdage symptomer tidligt og tage de rigtige skridt i tide – så mindsker du risikoen for alvorlige konsekvenser betydeligt.

Diabetes er en livslang sygdom, og behovet for hjælp varierer fra person til person. Men der er gode muligheder for at påvirke sygdommen i en positiv retning. Det kan være gennem:

- Sunde vaner som mere motion og en balanceret kost
- Medicinsk behandling til at holde blodsukkeret stabilt
- Specifik forebyggelse af fodproblemer, fx daglig fodpleje og regelmæssige kontroller

Små ændringer kan gøre en stor forskel – både for din livskvalitet og for at undgå komplikationer.



1. Forebyggelse – følg lægens råd

Risikoen for at udvikle diabetes eller komplikationer med diabetes reduceres betydeligt, hvis du spiser sundt, dyrker regelmæssig motion, undgår rygning og følger lægens råd om medicinering. Men da fodkomplikationer er almindelige ved diabetes, er det vigtigt, at du holder øje med din krop, tager dig af dine fødder og besøger din læge/ fodterapeut regelmæssigt for at få en grundig fodundersøgelse.

2. Din daglige fodpleje

Hvis du har fået konstateret diabetisk fodsyndrom, er daglig fodpleje nøglen. Det vil både hjælpe dig til at fremme en god hud- og neglestatus samt til at opdage komplikationer tidligt.



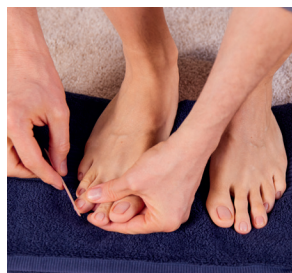
Vask dine fødder dagligt

Brug lunkent vand og tør forsigtigt. Brug forsigtigt en pimpsten eller lignende til at gnide hård hud af.



Fugt dine fødder

Brug fugtighedscreme og masser det ind i huden.



Trim dine tånegle

Trim dine tånegle omhyggeligt med en neglefil. Du må ikke klippe eller trimme ligtorne.



Gå til fodterapeut regelmæssigt

Det bliver endnu vigtigere, hvis du ikke er i stand til at udføre den daglige rutine eller dele af den på egen hånd.

Sådan plejer du dine fødder

Scan mig



3. Din daglige fodundersøgelse

Ved diabetisk fodsyndrom er det vigtigt at opdage komplikationer tidligt – det er en central del af forebyggelsen. Vi anbefaler følgende rutine, helst hver dag, for at tjekke dine fødder. Hvis du ikke selv kan udføre den daglige kontrol, bør du bede en person tæt på dig om hjælp.

Sådan gør du

Se efter ligtorne, tør hud, rødme, hævelse, svampeinfektion eller tegn på sår, som blødning eller revner.

Hvis du opdager mistænkelige forandringer, skal du vise det til din læge, diabetes-sygeplejerske eller fodterapeut.

Disse ændringer øger risikoen for alvorlige fodsår, og du kan have brug for henvisning til fodterapeut eller en ortopædisk afdeling.

- ✓ Undersøg dine tånegle. Sørg for at de har en passende kort længde
- ✓ Kig mellem tærne
- ✓ Se under foden ved hjælp af et spejl
- ✓ Se på området ved anklen med synlige knogler
- ✓ Undersøg bagsiden og bunden af hælen



Sådan undersøger du dine fødder

Scan mig



4. Vær opmærksom på ændringer i dine fødder

Ud over de akutte og synlige symptomer, som du tjekker i din daglige rutine, bør du også være opmærksom på langsigtede ændringer i dine fødder. Her finder du beskrivelser af typiske symptomer og instruktioner til, hvad du skal gøre, hvis du opdager eller har mistanke om dem.

Nedsat følesans

En god følesans i fødderne er vigtig for at registrere tryk. Du kan opleve tab af følelse i fødderne, hvis du mærker:

- En summende, snigende eller prikkende fornemmelse
- En følelse af, at sokkerne krøller, eller at du går "på vat"
- Mindre sved end tidligere

Hvis du har mistanke om nedsat følelse/følesans, er det vigtigt at passe ekstra godt på og bruge passende fodtøj. Kontakt os, hvis du ønsker, at vi skal hjælpe dig med at vælge de rigtige sko. Du bør også få foretaget regelmæssige fodundersøgelser hos din fodterapeut.

Nedsat blodcirkulation

Nedsat cirkulation betyder, at vævet i foden ikke får nok ilt og næringsstoffer. Du kan have nedsat blodcirkulation, hvis du oplever:

- At fødderne føles kolde
- Mindre hårvækst på oversiden af foden og tæerne
- Øget smerte efter ca. 200 meters gang

Hvis du har mistanke om nedsat blodcirkulation, er det vigtigt at passe godt på og bruge passende fodtøj.

Husk regelmæssige fodundersøgelser hos din fodterapeut.

Hammer- og klotæer

Hvis du har mistanke om, at du har hammer- eller klotæer, skal du fortælle det til din læge eller sygeplejerske ved dit næste besøg. Valget af passende fodtøj er her særligt vigtigt. Se punkt 5 i denne brochure om egnet fodtøj.



Hallux valgus

Hallux valgus betyder, at storetåen er vinklet mod de andre tæer. Almindelige symptomer er:



Storetåen giver tryk og gnidning på andre tæer

- Knysten på storetåen bliver smertefuld, rød og hård
- Smertefuldt at gå lige inden foden løftes
- Ydersiden af lilletåen får tryk fra skoen

Hvis du har mistanke om hallux valgus, skal du informere din læge eller diabetes-sygeplejerske ved dit næste besøg. Også her er valget af passende fodtøj særligt vigtigt. Se punkt 5 i denne brochure.

Sår på fødderne

Hvis du opdager et sår på foden, skal du straks kontakte din læge for at få det undersøgt – uanset hvor lille såret ser ud. Som diabetiker heler kroppen ikke så godt, så det er vigtigt at sætte tidligt ind for at undgå, at det udvikler sig yderligere.

Charcot-fod

Hvis du har haft diabetes i lang tid, kan du udvikle Charcot-fod. Det er en betændelseslignende tilstand i knoglerne i din fod eller ankel. Det kan føre til brud og forskydninger i leddene. På sigt kan det føre til varige foddeformiteter, der øger risikoen for udvikling af sår yderligere. En Charcot-fod er ofte rød, varm og hævet, men ofte uden smerter i starten. Den berørte fod kan vise:

- Øget temperatur
- Hævelse
- Rødme



Hvis du har mistanke om Charcot-fod, skal du undgå at belaste foden og straks kontakte din læge eller sygeplejerske, da du har brug for øjeblikkelig specialist-behandling.

5. Brug af egnede sokker og fodtøj

Når du går barfodet, er der altid risiko for, at der dannes sår på foden, f.eks. hvis du træder på en skarp sten eller splinter. Sådanne sår opdages sjældent og kan blive inficeret. Du kan reducere denne risiko betydeligt ved at vænne dig til altid at gå med fodtøj, både udendørs og indendørs.



Brug altid sokker i dine sko, da de vil beskytte din hud mod gnidning.

Dine sokker skal være rene, tørre, lavet af blødt, elastisk og naturligt materiale, som ikke strammer ved afslutningen.

De bør være uden mærkbare sømme. Du kan også vende dine sokker på vrangen for at reducere tryk fra afeksisterende sømme.

Sørg for, at sokkerne forbliver stramme, når du tager dem på, så der ikke dannes folder i skoene. Strømperne skal være elastiske i ankelområdet for at undgå folder her.

*Køb diabetesstrømper på
sahva.dk*



Godt fodtøj giver stabilitet, komfort og beskytter dine fødder både uden- og indendørs. Det er dog meget vigtigt, at skoene sidder godt og ikke forårsager trykpunkter eller gnidninger.

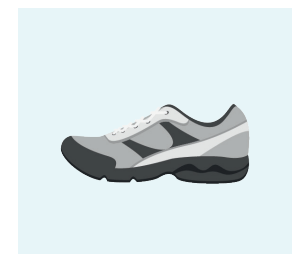
Der er flere kriterier for valg af egnet fodtøj, som vi har opsummeret nedenfor. Kontakt os, hvis du ønsker hjælp til at vælge passende strømper og fodtøj.

På sahva.dk finder du både passende fodtøj og diabetessokker.



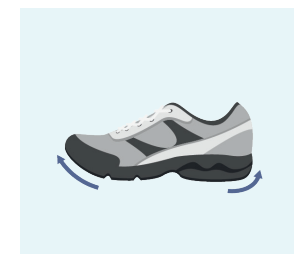
Sandal eller sko

Beskytter dine fødder, hvis du rammer noget indendørs eller træder på skarpe genstande.



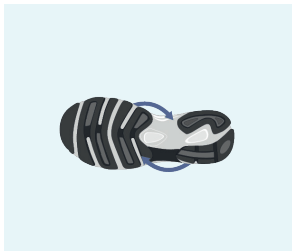
Vandresko eller støvle

Giver dine fødder den bedste støtte og komfort, når du går udendørs.



Afrundet sål

En afrundet sål reducerer belastningen på fodens led. Sålen kan afrundes både ved tæerne og hælen, hvilket er standard på vandresko. Sålen skal være ca. 1 cm tykke i hælen end i forfoden.



Stabil sko

Skoens sål må ikke kunne vrides og kun bøjelig ved tåleddet. Prøv at dreje og bøje sålen for at vurdere stabiliteten (der skal være meget modstand).



Fast hælkappe

For at give fod og ankel stabilitet bør skoene have en fast hælkappe og en bred sål. Tryk ned på hælkappen for at vurdere fastheden.



Snørebånd eller velcro

Det er vigtigt, at skoene har en sikker pasform. Snøring er at foretrække, men velcro kan også være en god mulighed. Vælg en sko hvor snøringen går langt frem mod tæerne, det gør det lettere at komme ind og ud af skoene.



Tilstrækkelig plads

Mærk med hånden inde i skoene og kontrollér, at der ikke er skarpe sømme eller kanter. Skoen skal være ca. 1 cm længere end den længste tå samt have plads nok i højden til eventuelle hammer-/klotæer. Husk at sko bliver slidt ved brug. For at sikre optimal støtte til foden anbefales det, at skoene skiftes, når de er slidt.



Indlægssåler

Hvis du bruger indlægssåler, er det vigtigt, at skoene har en udtagelig indersål, som tages ud for at give plads til dit eget indlæg, ellers kan skoene blive for stramme og skabe uønsket tryk.

*Se udvalg af
komfortsko
på sahva.dk*

Passende ortopædisk behandling

Hvis du har, eller har haft, sår på foden, bør disse lindres med ortopædiske sko og/eller ortopædiske indlægssåler. Begge kan blive tilpasset til dine fødder af en af vores fagspecialister.



Ved svære sår og Charcot-fod anbefales walker ortoser i den akutte fase. Din læge eller sygeplejerske vil afgøre, om dette er nødvendigt og hjælpe dig med et passende hjælpemiddel.

Hvis sårene ikke heler

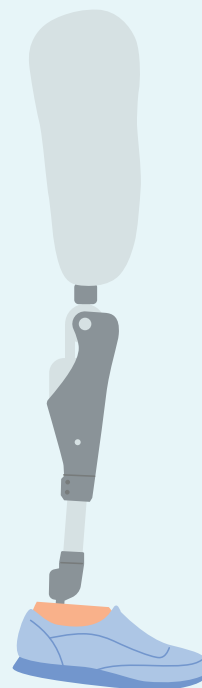
I visse tilfælde kan sårheling kun opnås ved at fjerne dele af tåen/foden/benet.

Amputation vælges kun, når der ikke er andre behandlingsmuligheder tilbage. Det kan ofte undgås gennem god forebyggelse og behandling – også selvom et sår har eksisteret i lang tid.

Amputation kan stadig være nødvendig, hvis:

- inflammationen breder sig trods antibiotika-behandling
- ukontrollerbare smerter
- sårheling kun kan opnås ved at fjerne dele af tåen/foden/benet

Kontakt din læge, hvis du mistænker ovenstående.





Flere tips og tricks til hverdagen

Anbefalede fodøvelser
– lav dem dagligt.

Bliv klogere på individuelle
indlæg – læs om hvordan
de kan hjælpe dig.

Få flere gode råd
om diabetes.

Scan mig



Scan mig



Scan mig



sahva
ottobock.care

Sahva A/S
Nykær 68, 2605 Brøndby

Tlf. 7011 0711 • sahva.dk

