



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Dipartimento Medicina Specialistica

Diabetologia

Prenditi cura del piede diabetico

Informazioni per i pazienti



Prenditi cura del piede diabetico

Gentile Signora/e,

questo opuscolo è stato realizzato per fornirle alcune utili informazioni sulla cura del piede diabetico.

Queste informazioni hanno l'obiettivo di aiutarla a proteggere i suoi piedi dal rischio di nuove ferite e/o infezioni.

Le informazioni contenute in questo opuscolo non sostituiscono il colloquio diretto con i professionisti sanitari. Usi questo opuscolo come spunto per domande e richieste.

Cos'è il piede diabetico?

Il piede diabetico è una complicanza cronica del diabete. Il piede diabetico si sviluppa come conseguenza di particolari condizioni legate al diabete:

- la malattia dei nervi (*neuropatia periferica*),
- la riduzione della circolazione arteriosa (*arteriopatia periferica*).

Queste condizioni modificano la sensibilità e il modo in cui si appoggia il piede. Questo fa sì che la funzione o la struttura del piede risultino compromesse e che il piede vada facilmente incontro alla comparsa di ferite.

In particolare, la riduzione di sensibilità ai piedi porta a una difficoltà nell'accorgersi di iniziali ferite o piaghe.

Queste ferite, se non curate in maniera adeguata, possono peggiorare e arrivare ad infettarsi e ad interessare anche i tessuti più profondi del piede.



Esistono tipi diversi di ferite da piede diabetico?

Sì.

Le ferite possono essere di tipo neuropatico, ischemico o più di frequente un misto di questi due tipi.

Quest'ultimo tipo, detto **piede diabetico neuroischemico infetto**, è il più grave e per questo motivo richiede cure che possono essere praticate solo durante il ricovero in ospedale.

È quindi molto importante avere una diagnosi precoce e corretta del tipo di ferita, per poter effettuare una cura adeguata che porti alla guarigione.



Quali problemi può provocare il piede diabetico?

Come detto sopra il piede diabetico è caratterizzato da:

- alterazioni o perdita della sensibilità ai piedi,
- alterazioni nell'appoggio di uno o entrambi i piedi,
- ferite o piaghe che non cicatrizzano e possono provocare infezioni.

Le infezioni, nei casi più gravi, si possono estendere dalla pelle ai tessuti sottostanti, fino a raggiungere ossa e articolazioni e richiedere perciò amputazioni delle dita o dell'intero piede.

Le ferite ai piedi sono molto frequenti e ogni ferita può causare gravi conseguenze.



**ZONE IN CUI COMPAIONO PIU'
FREQUENTEMENTE LE FERITE**

Prenditi cura del piede diabetico

E' importante sapere che:

i piedi hanno bisogno di una cura particolare. Anche una ferita che potrebbe sembrare insignificante deve essere curata con la massima attenzione. Questo permette di evitare conseguenze anche molto gravi.

Grazie ad una igiene accurata e quotidiana del piede e a semplici regole di prevenzione, lei può evitare la

comparsa di ferite nel piede sano o di altre ferite nel piede curato

Qui di seguito le diamo una serie di indicazioni su cosa fare e cosa non fare per curare al meglio i suoi piedi.



Cosa fare

Controlli tutti i giorni lo stato dei suoi piedi.

In particolare faccia attenzione ad eventuali cambiamenti delle condizioni:

- della pelle
- delle unghie
- dello spazio tra le dita
- di eventuale diminuzione della sensibilità

Lavi tutti i giorni con cura i piedi con:

- un sapone con PH neutro o comunque non troppo aggressivo
- acqua non troppo calda (non più di 37°)

Asciughi bene i piedi, specialmente fra le dita, eventualmente anche con il phon.

Se la pelle è secca, usi tutti i giorni una crema idratante, su gambe e piedi, ma non tra le dita, per non far macerare la pelle.

Per accorciare le unghie usi preferibilmente lime di cartone.

Se frequenta la spiaggia tenga presente che l'acqua salata e la sabbia sono particolarmente aggressive per la pelle. Risciacqui ed asciughi spesso i piedi.

Cosa NON fare

Non trascuri le unghie dei piedi.

Unghie troppo lunghe, troppo corte, incurvate (distrofiche), molto spesse (ipertrofiche) o tagliate male possono ferire e causare infezioni.

Non usi oggetti taglienti o appuntiti per tagliarsi le unghie. Eventualmente chiedi l'aiuto di un'altra persona o l'intervento del podologo.

Non indossi calze rammendate o con cuciture interne, perché possono provocare sfregamenti eccessivi.

Non cammini a piedi nudi, nemmeno se si trova in casa.

Devo indossare calzature particolari per proteggere i piedi?

Sì.

È fondamentale che lei scelga con cura le calzature perché sono molto importanti per la prevenzione delle ferite.

Le calzature devono essere a pianta larga, morbide e senza cuciture interne. I piedi devono essere comodi, le dita non devono essere troppo vicine e non devono toccare la punta delle scarpe.

Per sapere qual è la misura di scarpa corretta deve avanzare un dito rispetto al dito più lungo del piede (*non necessariamente l'alluce*). Le scarpe vanno provate stando in piedi.

È importante che lei controlli attentamente le scarpe al loro interno per verificare che non si deformino o che non contengano nulla che possa causare ferite.

Attenzione

Quando necessario il podologo specializzato deciderà insieme al diabetologo il tipo di calzature da prescrivere.

Con questa prescrizione lei andrà ad acquistare le calzature in una sanatoria.



Ultima revisione: Maggio 2018

Contatti:

Ambulatorio diabetologico

Tel. 0522/295913

Prenditi cura del piede diabetico