

# patiënteninfo voetkliniek kortrijk

Weblocatie: <http://www.e-orthopedie.be/patinfo/brochures/footankle/dm/schoenenetc.html>

Auteur: **Dr. Jan Van Der Bauwhede**

Onderwerp: **Schoenen en orthesen voor diabetici**

---

Een totaal behandelingsprogramma voor mensen met diabetes, omvat ook degelijk schoeisel. Dit is zelfs van belang voor mensen in de beginfase van de ziekte. Het wordt zelfs cruciaal bij mensen met neuropathie of verlies van gevoeligheid. Ernstige diabetesvoet complicaties kan je voorkomen door samenwerking met uw arts en een erkend podoloog en schoentechnicus.



## Doelstellingen

Schoenen voor mensen met diabetes moeten voldoen aan de volgende objectieven:

- **Overdreven drukzones ontlasten.** Elke zone met overdreven druk op de voet kan aanleiding geven tot huiddestructie of ulcera. Schoeisel moet die hoge druk zones ontlasten en daardoor de verwikkelingen ervan voorkomen.
- **Impact en zijdelingse belasting verminderen.** Het is wenselijk om de totale opwaartse druk op de voetzool te verminderen. Ook de horizontale beweging van de voet in de schoen moet gereduceerd worden.
- **Aanpassen aan misvormingen, stabiliseren en ondersteunen.** De vorm van de schoenen moet worden aangepast aan misvormingen door Charcotvoet, verlies van vetweefsel, hamertenen en amputaties. Heel wat misvormingen moeten gestabiliseerd worden om de pijn draaglijk te maken en verdere afbraak te voorkomen. bovendien moeten sommige misvormingen worden ondersteund om verdere toename ervan te beletten.

- **Beweging van gewrichten beperken.** Het beperken van de beweging van bepaalde gewrichten in de voet kan vaak de ontsteking verminderen, de pijn doen afnemen en resulteren in een meer stabiele en functionele voet.

## Schoenen

Als u diabetes in een vroege fase hebt, zonder gekende problemen met uw voeten of gevoeligheidsverlies, hebt u vaak genoeg aan goed passende schoenen uit zacht materiaal en een schok absorberende zool. Het is ook belangrijk om te leren het juiste type schoen in de juiste maat te kiezen, en zo problemen in de toekomst te vermijden. Overtollige druk en wrijving in verkeerde schoenen kunnen blaren, eelten en ulcera veroorzaken, niet alleen bij gevoelloze voeten, maar ook bij schijnbaar normale voeten. Het is sterk aanbevolen dat bij mensen met gevoeligheidsverlies de schoenaanpassing gebeurt door professionelen. Mensen met ongevoelige voeten hebben de neiging een schoen te kopen die teveel spant; de maat die juist "aanvoelt" is vaak te klein.

Een schoen aanpassen betekent dat zowel de vorm als de maat correct zijn. U zou moeten proberen dat de vorm van de schoen overeenkomt met de vorm van uw voet. Dat betekent dat een goede schoen genoeg ruimte moet bieden in de teenzone, genoeg ruimte rond de instapopening en over de bal van de voet en de schoen moet mooi aanpassen rond de hiel.

Wat de maat betreft, denk eraan dat de breedte even belangrijk is als de lengte. De juiste schoenmaat betekent dat het breedste gedeelte van de voet (aan de teenbasis) in het breedste gedeelte van de schoen komt te zitten. Er zou ook nog eens een centimeter extra ruimte moeten zijn tussen de top van de schoen en de grote teen. Bovendien is een schoen met veters te verkiezen, omdat die meer aanpasbaar is bij zwelling of andere misvormingen en omdat die een perfecte pasvorm toelaat zonder enig gevaar van afglijden.



## Schoeisel op voorschrift

Vele patiënten met diabetes hebben nood aan speciale schoenen voorgeschreven door een arts. Voor te schrijven aanpassingen bestaan uit:

- **Genezingschoenen:** vlak na chirurgie of behandeling van ulcera, is een speciale schoen vaak nodig alvorens een meer normale schoen kan worden gedragen. Dat kunnen speciale sandalen zijn (open teenbox), warmte aanpasbare genezingschoenen (gesloten teenbox) en post-operatieve schoenen.
- **Diepere schoenen:** de uitgediepte schoen is de basis van de meeste schoenen op voorschrift. Over het algemeen gaat het om een Oxford-type of atletische schoen met een extra 1/4- tot 1/2- duim diepte over de hele schoen, wat toelaat om steunzolen of orthesen er te plaatsen of courante misvormingen op te vangen. Ze zijn meestal licht in gewicht, hebben schok absorberende zolen en zijn verkrijgbaar in een groot assortiment vormen en maten om zich aan ongeveer elke voet te kunnen aanpassen.
- **Uitwendige schoenaanpassingen:** aanpassing van de buitenkant van de schoen door bijvoorbeeld de vorm van de zool te veranderen, of schokabsorberende of stabiliserende

materialen toe te voegen.

- **Orthesen of steunzolen:** een orthese is een verwijderbare inlegzool die zorgt voor drukvermindering en schokabsorptie. Prefab en op maat gemaakte steunzolen worden courant voorgeschreven voor mensen met diabetes. De "totaal contact orthese" die wordt gemaakt van een afgietsel van uw voet, biedt een hoog draagcomfort en drukontlasting.
- **Maatschoenen:** bij heel uitgesproken misvormingen kan een schoen gemaakt worden op maat vertrekkend van een gipsafdruk van uw voet. Dit is vaak niet nodig. Met uitgebreide aanpassing van diepere schoenen kan u meestal al goed geholpen worden.

Goed voor uw voeten zorgen betekent ervoor zorgen dat u de juiste schoenen hebt. Of u nu sinds jaren diabetes hebt of het pas is vastgesteld, de juiste schoen kan serieuze voetproblemen helpen voorkomen. Zorg ervoor met uw arts te spreken over het type schoenen, de aanpassingen en orthesen die voor u geschikt zijn.