

# patiënteninfo voetkliniek kortrijk

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

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

Onderwerp: **Verlies je voet niet**

---

## 1. Ontken je diabetes niet

Iedereen die ooit een verhoogde suikerspiegel in zijn bloed had, loopt het risico op voetcomplicaties. Als je weet dat je ooit een verhoogd suikergehalte had in je bloed, zelfs tijdens een zwangerschap, kan je best je voeten in het oog houden.

Diabetici, of ze nu sinds hun jeugd of later de ziekte hebben, lopen het risico op voetcomplicaties. Vandaar de eenvoudige regel: als men je ooit zei dat je het risico loopt om diabetes te ontwikkelen, zorg dan goed voor je voeten en besteed aandacht aan preventie van letsels.



## 2. Verzet je tegen het idee dat alle diabetici hun been verliezen

Begin met dagelijks je voeten na te kijken. Bekijk alle zijden, ook de onderkant. Dat kan best gebeuren als iemand je erbij helpt of met een spiegel. Bekijk aandachtig verandering van **vorm** of **kleur**, check verandering van **gevoel en gevoeligheid**, pijnlijke zones, al of niet intacte huid. Naast de vorm moet je elk nieuw **uitsteeksel**, bult, eelt of eksteroog opsporen en aan een dokter tonen. De globale vorm van de voet kan veranderen door een breuk, die best ook door een dokter wordt gezien. Stress fractures (**overbelastingsbreuken**) zijn hele kleine barstjes in het bot, die meestal de vorm van de voet niet veranderen, maar die pijn of zwelling kunnen veroorzaken. Ook de **kleur** van de voet is belangrijk, omdat die een idee geeft van de bloedvoorziening. Verdonkeren van de huid of haarverlies kunnen een teken zijn van verminderde bloedtoevoer. Verminderde bloedtoevoer, resulteert vaak in tragere genezing van snijwondjes en schaafwondjes. Blauwe plekken zijn een teken van beschadiging of letsel, en vooral zij die niet gevoeld werden op het moment van de kwetsuur. Blauwe plekken die optreden in eelten zijn bijzonder belangrijk en moet je signaleren aan de arts.

Je kan je **oppervlakkige gevoeligheid** nakijken met een veertje of papieren zakdoekje. Raak je voet licht aan en test zo je gevoeligheid voor lichte aanraking. Ook is het belangrijk te testen of je voet het verschil voelt tussen **warm en koud** water. Test bijvoorbeeld het douchewater eerst met je hand en daarna met je voet om te zien of je temperatuur kan voelen.

Het belang van testen van die verschillende gevoeligheden van de voet, is dat diabetici zichzelf kunnen kwetsen zonder te weten dat er iets is gebeurd, terwijl de wonde de voet verder kan beschadigen. Door elke dag je voet na te kijken, kan je elke nieuwe wonde tijdig opsporen en de genezing volgen. Diabetici dragen ook best beschermende schoenen, beter dan sandalen, om letsels van de tenen en voeten te voorkomen. De top van de voet zal normaal de eerste zone zijn die een deel van zijn gevoeligheid verliest, later gevolgd door de voetzool. De zone zal meestal niet "slapen" of "dood" zijn, maar een progressief verlies van gevoel voor lichte aanraking, temperatuur of het voelen van schoenen, duidt op een risicovoet.

### **3. Opgepast voor de klassieke fouten**

Om het even welke zone die pijn doet, moet zorgvuldig worden nagekeken voor de hoger vermelde veranderingen. Voetletsels die optreden zonder dat je het weet, kunnen het eerste teken zijn van diabetes, zeker wanneer er ook verminderde gevoeligheid blijkt.

Wonden moeten gevolgd worden. Als het lang duurt vooraleer ze genezen, ontstaat er een groot risico op infectie en ulcera en verdere beschadiging van weke delen en bot. Er zijn speciale verbandtechnieken, zalven en biotechnologische methoden die kunnen helpen om diabetische wonden te doen genezen en blijvende schade te voorkomen.

Wat er vroeger is gebeurd, zowel met jezelf of met familieleden, speelt een belangrijke rol, zolas bij elke chronische ziekte. Diabetici met onderstaande problemen, vroeger of actueel, lopen een risico: voetwonden, teennagelinfecties zoals schimmels, stressfracturen (overbelastingsbreuken) of andere geïsoleerde breuken van de voet, traag genezende wonden, pijnlijke uitsteeksels, eksterogen en dikke eelten. Als iemand in de familie amputaties had van tenen, voeten of onderbenen, dan is dit belangrijke informatie voor je arts en moet je dit vermelden. Ook het bestaan van andere familieleden met diabetes, vermoeden van diabetes of voetproblemen kan je best aan je arts meedelen.

Kort samengevat, zorg voor je voeten, kijk er dagelijks naar, en raadpleeg een arts als er iets verdacht is.