

DIABETES MELLITUS

Wat is het?

Diabetes mellitus is een stoornis in de stofwisseling als gevolg van een tekort aan (goedwerkende) insuline. Deze aandoening komt voor bij zowel jong als oud.

Ontstaan

Diabetes mellitus kan ontstaan ten gevolge van diverse oorzaken. Naarmate men langer aan diabetes mellitus lijdt, kunnen verschillende complicaties optreden, waaronder in de voeten/benen.

Symptomen

Het ziekteverloop van diabetes mellitus is bij iedereen anders. Toch zijn er verschijnselen aan de voeten die bij veel diabetespatiënten voorkomen:

- **Neuropathie:** neuropathie (NP) is een beschadiging van de zenuwen. Als uw zenuwen beschadigen, kan er ongemerkt een verminderd gevoel ontstaan. U voelt bijvoorbeeld een te warm voetenbad, door de zon verhitte tegels of zand, steentjes in uw schoen of drukplekjes **niet meer**. Hierdoor kunnen (zelfs onder eelt!) ongemerkt wondjes ontstaan die moeilijk genezen.
- **Standsafwijkingen:** wanneer bepaalde zenuwen uitvallen, gaan uw kleine voetspieren slecht werken. Overheersing van de onderbeenspieren kunnen dan leiden tot standsveranderingen in de voet. Dit veroorzaakt drukplekken die kunnen leiden tot eelt, blaren en wonden.



- **Verminderde doorbloeding:** met diabetes heeft u een grotere kans op een verminderde doorbloeding van en naar de voeten. Hierdoor ontstaat een verminderde toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar uw voet. De huid gaat daardoor sneller kapot en wondjes genezen langzaam of zelfs niet. Dit wordt perifeer arterieel vaatlijden (PAV) genoemd.

- **Ulceratie (zweervorming):** ulceratie is veel voorkomend bij de diabetische voet. De wond (ulcus) ziet er vaak onschuldig uit, maar kan leiden tot ernstige infecties. Indien de voetinfectie zich uitbreidt, kan dit op langere termijn zelfs een amputatie tot gevolg hebben. Om dit te voorkomen moet de wond regelmatig gezien worden en nauwkeurig behandeld worden door de podotherapeut.

Een diabetische wond ontstaat meestal door de combinatie van druk met wrijving. Vaak zijn slecht passende schoenen (door standsafwijking), maar ook te dikke naden van sokken de oorzaak.

Podotherapie

Om het ontstaan van een ulcus te voorkomen is het belangrijk om regelmatig uw voeten te laten controleren. Dit wordt de voetscreening genoemd. De praktijkondersteuner van uw huisarts, uw huisarts, diabetesverpleegkundige of podotherapeut kunnen uw voeten controleren.

Hierbij wordt gelet op:

- **Inspectie:** uw huid wordt op temperatuur en druk - en eeltplekjes gecontroleerd. Bij een afwijkende stand of druk - en eeltplekken kan de podotherapeut u adviseren en zo nodig behandelen. Ook kan de podotherapeut eventueel (preventieve) hulpmiddelen voor u vervaardigen.
- **Gevoel:** met een stemvork en een monofilament (een soort kunststof draadje) wordt het gevoel in uw voeten onderzocht. Zo wordt bepaald of het gevoel is verminderd.



- **Doorbloeding:** uw slagaders in de benen/voeten worden gecontroleerd op een goede doorbloeding.
- **Mobiliteit gewrichten:** een beperkte mobiliteit van gewrichten leidt namelijk tot een afwijkend afwikkelpatroon van de voet. Dit zorgt voor een toename van druk bij de stijve gewrichten, bijvoorbeeld onder de grote teen. Dit wordt limited joint mobility (LJM) genoemd. De podotherapeut onderzoekt of de gewrichten vrij kunnen bewegen.



Normale beweging grote teen



Limited joint mobility (LJM) grote teen

Bij de voetscreening van mensen met diabetes, wordt gebruik gemaakt van de '**Simms-classificatie**'. De Simms-classificatie is een risico-inventarisatie die in kaart brengt welke risico's de patiënt loopt op het mogelijk ontstaan van een wond.

Het risico op een ulcus wordt vertaald naar een klasse lopend van 0 (geen verhoogd risico) naar 3 (een zeer hoog risico op het krijgen van een ulcus).

Simms classificatie 0: geen afwijkingen.

Simms classificatie 1: neuropathie of perifeer arterieel vaatlijden (PAV) zonder tekenen van lokaal verhoogde druk.

Simms classificatie 2: neuropathie en/of PAV i.c.m. tekenen van lokaal verhoogde druk.

Simms classificatie 3: actief ulcus of genezen ulcus of amputatie.

Aan de hand van de Simms classificatie wordt bepaald hoe vaak de voeten door de podotherapeut of (medisch) pedicure gecontroleerd / behandeld zouden moeten worden. Want voorkomen is beter dan genezen!

Voetverzorgingstips

- Inspecteer uw voeten iedere dag op rode plekjes, blaartjes, kloofjes of wondjes. Wanneer een wondje niet binnen zeven dagen geneest, raadpleeg dan uw huisarts of podotherapeut.



- Was uw voeten iedere dag met een milde zeep en droog ze goed af, ook tussen de tenen.
- Smeer uw voeten iedere avond in met crème om uitdroging van de huid te voorkomen.
- Voel altijd, voordat u uw schoenen aantrekt, of er geen steentjes in uw schoenen zitten: dit om te voorkomen dat u wondjes oploopt.

- Loop nooit op blote voeten of **alleen** op kousen. Draag altijd schoenen of pantoffels ter bescherming van uw voeten. De zool van een pantoffel of slipper beschermt uw voeten tegen scherpe voorwerpen als steentjes en glas en tegen viezigheid op de grond. Het dragen van teenslippers wordt afgeraden; hierdoor kunt u drukplekken/blaren tussen de tenen oplopen met mogelijk wondjes tot gevolg.



- Draag geen sokken of kousen met dikke naden. Deze kunnen voor drukplekjes zorgen. Er zijn naadloze sokken en panty's verkrijgbaar. U kunt uw panty ook binnenstebuiten dragen.

- **Neem nooit een voetenbad!** Ook wanneer er reeds sprake is van een wondje dient u **geen** voetenbadjes met Biotex/soda etc. te nemen. De huid wordt hierdoor week en juist extra kwetsbaar voor wondjes en infecties!

- Zorg ervoor dat uw schoenen goed passen. Let op voldoende ruimte bij de tenen in de lengte, de breedte, maar ook in de hoogte. Tenen en nagels komen snel in de knel, waardoor drukplekken/wondjes kunnen ontstaan. Een bekend verschijnsel bij neuropathie is, dat men door het verminderde gevoel in de voeten de schoen niet meer goed voelt zitten. Men is daarom snel geneigd te kleine schoenen te kopen; deze voelt men wél om de voet zitten, maar zijn echt te klein. Voeten worden vaak groter en breder naarmate mensen ouder worden: laat daarom altijd uw voetmaat opmeten! Pas altijd beide schoenen in de winkel, het is normaal dat de ene voet langer kan zijn dan de ander. Voor meer schoentips, zie onze folder 'Schoentips'.

- Omdat diabetespatiënten extra voorzichtig moeten zijn met hun voeten, is het verstandig eelt, likdoorns en moeilijk te knippen nagels niet zelf te verzorgen. Beter is het om een (medisch) pedicure met diabetesaantekening of een podotherapeut in te schakelen.

Voor het maken van een afspraak zijn wij iedere werkdag van 8.30 tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar op telefoonnummer 076-5011988. U kunt ook via onze website 24 uur per dag zelf een afspraak inplannen.