

Hygiène du pied diabétique

Le diabète est une pathologie qui fragilise beaucoup le pied

Pourquoi ?

Il existe des modifications sensitives, motrices et thermiques ; le pied devient moins sensible ; de plus la circulation sanguine est souvent moins bonne : c'est une combinaison qui peut favoriser l'apparition et l'infection d'une plaie

La peau devient plus sèche

Le pied peut se déformer

Tout ceci est favorisé par des glycémies mal équilibrées car l'organisme entier est sensible à des variations importantes de la glycémie sur le long terme (vaisseaux nerfs)

Quels risques ?

Le risque est de se blesser de façon involontaire, de ne pas s'en apercevoir et de laisser se dégrader la situation

Une blessure au pied non traitée peut évoluer de façon très invalidante, entraîner une nécrose de la plaie, une gangrène et justifier des soins très lourds ou d'une amputation dans le pire des cas.

Voilà pourquoi il est essentiel de veiller à conserver une glycémie dans les limites de la normale, éviter les variations importantes, et d'avoir une hygiène corporelle irréprochable et en particulier celle des pieds : il faut les chouchouter !

Que faire ?

Il convient d'être vigilant au quotidien : il faut examiner ses pieds tous les jours à la lumière et sous tous les angles (si vous ne pouvez le faire seul, demander de l'aide à un membre de la famille ou aidez vous d'un petit miroir)

La toilette du pied se doit d'être méticuleuse :

Lavage à l'eau tiède et au savon, avec un gant de toilette simple en n'oubliant pas entre les orteils

Les bains de pieds sont à limiter dans la durée, pas plus de 5 minutes

Séchage à l'aide d'une serviette ou d'un sèche cheveux réglé sur chaleur tiède

Si des soins s'avèrent nécessaires, il est préférable de faire appel au pédicure-podologue surtout si votre vue n'est pas bonne.

La corne ou kératose est à éliminer grâce à une pierre ponce mais de façon délicate et soigneuse.

Les fissures ou crevasses sont à traiter à l'aide d'une pommade hydratante

Les ongles seront coupés au carrés et non en biais à l'aide de ciseaux à bout rond

Il vaut mieux éviter de limer les ongles avec une lime en métal mais plutôt avec une lime en carton

Ne pas hésiter à hydrater vos pieds avec une pommade adaptée (type cold cream)

De même, le chaussage est important :

Chaussettes en coton de préférence

Chaussures adaptées à votre pied sans point de friction ou d'appui (c'est la chaussure qui doit être adaptée à votre pied et non l'inverse !!)

Vous devez être à l'aise dans vos chaussures et non vous sentir comprimé

NB : allez acheter vos chaussures en fin de journée quand vos pieds sont dilatés !

Privilégiez les petits talons

Eviter de marcher pieds nus chez vous ou à l'extérieur, portez des chaussons ou des sandalettes confortables

Essayer de ne pas porter plusieurs jours de suite la même paire de chaussures

Si une plaie se forme, même minime, soyez attentif à son évolution, et au moindre doute prenez conseil auprès de votre pédicure-podologue ou de votre médecin

A savoir : Les soins prodigués par le pédicure-podologue restent la plupart du temps à votre charge. Cependant dans certains cas bien précis, évalués par votre médecin traitant, en fonction du retentissement du diabète sur vos pieds, les soins de pédicure-podologie peuvent être pris en charge par l'assurance maladie



