



DIABETES & FØDDER

Har du Diabetes – så pas på dine fødder

Diabetes mellitus er en kronisk sygdom. Der er mange følgesygdomme i forbindelse med diabetes, bl.a. bindevævsforandringer, neuropati (nedsat følesans) og nedsat kredsløb. Set fra fodens side er dette en uheldig kombination. Der er risiko for, at du ikke mærker tryk fra skoen eller folder på strømperne. Det kan medføre, at du får sår på fødderne, som tilmed har vanskeligt ved at hele.

Hos en diabetiker kan fodsår derfor hurtigt udvikle sig til alvorlige skader, der kræver kirurgiske indgreb. Sårene vil oftest opstå under foden, på tærne, mellem tærne eller på hælen. I starten ser de ikke ud af ret meget, men alligevel er det afgørende, at du får dem tilset og behandlet hos en fodterapeut hurtigst muligt. Alt sammen noget som gør det vigtigt for dig at få indarbejdet en rutine omkring dine fødder.



Fodterapeut

Sår kræver en fodterapeut

Som diabetiker bør du altid opsøge en fodterapeut og få lavet en ”fodstatus”. I den forbindelse undersøger fodterapeuten, om du har nedsat følesans. Hvis det er tilfældet, er det vigtigt, at du fortsætter hos fodterapeuten, idet fodterapeuter er specielt uddannet til at tage sig af diabetiske fødder. Hvis du har eller har haft fodsår, er det ligeledes afgørende, at du regelmæssigt tilses af en fodterapeut. Som fysioterapeut kan vi undersøge din funktion og ledstatus, men når det drejer sig om sår, kræver dette en fodterapeutics specialviden.



Pas dine fødder

Giv fødderne et grundigt eftersyn hver dag. Huden skal være hel og glat både på oversiden og undersiden. Brug et spejl, hvis det er svært at se hele foden.

Rene fødder

Hold fødderne rene med en kortvarig, daglig afvaskning med lunkent vand og sæbe. Sørg for at mærke efter på vandets temperatur med fingrene, inden du sætter fødderne i vandet. Har du nedsat følesans, kan du få brandsår, uden at du bemærker det. Undgå langvarige fodbade, som nedsætter hudens modstandskraft. Tør fødderne godt og vær specielt omhyggelig med mellemrummene mellem tæerne for at forebygge fodsvamp. Huden på fødderne må ikke være så tør, at den sprækker og danner revner. Fødderne skal have fugtighed/fedtstof efter hver fodvask. Undgå at få creme mellem tæerne. Lægen eller fodterapeuten kan anbefale egnede cremer.



Fødder

Varme eller kolde fødder

Har du tendens til at få varme, fugtige fødder, kan du bruge et svedhæmmende præparat, der fås på apoteket. Kolde fødder kan derimod modvirkes ved massage, fodgymnastik og kredsløbsøvelser. Her kan din fysioterapeut hjælpe dig med forslag til øvelser. Det er også vigtigt at sørge for, at der er god plads i strømper og sko. Undgå opvarmning af fødderne med varmegude og lignende. Brug hellere et uldent tæppe eller uldne sokker.

Tånegle

Tånegle skal klippes lige over. Har du hårde negle, så klippes de nemmest lige efter fodvask, mens de endnu er bløde. Sørg for at der ikke er skarpe hjørner eller kanter. Har du problemer med tåneglene, kan en fodterapeut hjælpe dig.

Dine fødder vokser, MEGET

Skift sko

Fødderne ”vokser” i løbet af dagen, og hos nogle hæver de. Derfor bør du jævnligt skifte sko i løbet af dagen. Inden du tager sko på, bør du føle efter med hånden, om der er ujævnheder eller andet inde i skoene, som kan irritere huden. Der skal ofte meget lidt til for at gnave hul, især hvis fødderne hæver i løbet af dagen.

Hård hud

Får du trykmærker, ligtorne eller meget hård hud, evt. med revner, er det tegn på overbelastning. Forsøg aldrig selv at fjerne hård hud, ligtorne eller vorter. Håndkøbspræparater til fjernelse af vorter og ligtorne bør undgås, da disse ofte forårsager skader på huden. Opsøg i stedet for en fodterapeut, der kan hjælpe med at finde årsagen til den hårde hud.

Vabler

Prik aldrig hul på vabler, der opstår på grund af forkert fodtøj eller overbelastning af fødderne. Væsken inde i vablen beskytter nemlig det nye hudlag, som endnu ikke tåler, at der slides på det. Læg et tørt stykke gaze på vablen, så den sarte hud beskyttes, hvis vablen brister.

Er der blod eller pus i vablen i stedet for klar væske, bør du søge læge eller fodterapeut.



Fodsvamp

Fodsvamp ses som hvide opblødte belægninger, eller som stærkt røde områder, mest på forfoden, evt. som små blærer på fodsålen eller over hele foden. Fodsvamp behandles dels med svampedræbende midler, som fås på apoteket, dels ved at undgå at skabe det varme fugtige miljø for fødderne, som svampene trives i. Skift strømper dagligt.

Bare fødder

Gå ikke barfodet. Selv ikke i dit eget hjem. Har du nedsat blodcirkulation eller nedsat følesans i fødderne, skal du undgå at gå barfodet. Også på stranden er det klogt at beskytte sig mod skarpe ting. På feriesteder i syden kan sandet blive så varmt i solen, at du risikerer forbrændinger på fodsålerne. At gå barfodet ude er specielt farligt med risiko for rifter og infektioner.

Gå aldrig barfodet!



Behandl dine fødder pænt

Fodtøj skal passe

Den rigtige skostørrelse er ekstremt vigtig for en diabetiker. En forkert sko kan være skyld i sår og dermed i yderste konsekvens amputation. Fordi fodens størrelse og facon ændrer sig over tid, bør du sikre dig, at din skostørrelse er rigtig. Køb altid sko om eftermiddagen. På det tidspunkt er fødderne størst. En sko må aldrig skulle „gås til“. En nem måde at kontrollere fodtøj på, er at tegne et omrids af foden på et stykke papir og derefter lægge et par millimeter til ved tærne. Husk at tegne omridset om eftermiddagen, hvor fødderne er størst. Klip skabelonen ud og prøv, om den kan ligge glat (uden at bukke) nede i skoene. Brug den når du køber sko, men også til at kontrollere at det gamle fodtøj stadig passer. Nyt fodtøj bør kun bruges ½ time første gang. Efterfølgende tages skoene af og huden undersøges for evt. trykmærker (røde mærker) og vabler. Brug evt. et spejl eller lad andre hjælpe dig med at kontrollere fødderne.

Før du tager dit fodtøj på, skal du kontrollere, at der ikke ligger småsten eller lignede i skoen. Gør det derfor til en vane at mærke efter og ryste skoen godt inden, du tager den på.



Træsko

Fodens muskler arbejder ikke normalt, når man går i træsko – heller ikke i dem med bøjelig bund – men træsko kan være hensigtsmæssige i visse arbejdssituationer. Går du i træsko i arbejdstiden, er det dog vigtigt at bruge bløde, bøjelige sko i fritiden.

Strømper

En for stram, krøllet strømpe eller en strømpesøm kan være årsagen til trykmærker og sår. Vend derfor sømmen af strømperne udad og vælg altid en strømpe, der er stor nok. Dette gælder også, når du bruger nylon strømper.

Fysioterapeut eller fodterapeut

Hvis du har fodsår eller nedsat følesans, bør du få din fodterapeut til at lave et aflastende indlæg til dig. Fodterapeuter er specielt uddannet til dette. Hvis du har en sund fod uden sår eller lignende, kan du få hjælp hos fysioterapeuten, som eventuelt også kan hjælpe med at lave et par dynamiske indlæg til dig. Dette kan give dig, en bedre balance, gangfunktion og øget blodcirkulation. Som diabetiker er det vigtigt at dine indlæg ikke fylder meget i skoen, så dine fødder bliver klemte.

Indlægget skal tilpasses netop din fod

For at stimulere blodgennemstrømningen i din fod, er det vigtigt at indlægget er dynamisk, således at din muskulatur i foden ikke ophører med at arbejde. For at sikre at indlægget passer optimalt til din fod, bør du aftale kontrolkonsultationer med din fysioterapeut. I starten er det vigtigt kun at bruge indlægget kortvarigt (5-10 min) og umiddelbart efter brugen at kontrollere, at der ikke er opstået trykmærker eller vabler. Langsomt optrappes brugen af indlægget.

Forhandler

Hvad kan SuperSole gøre for netop dig?

SuperSole har udviklet en sål specielt til diabetesfoden, som hedder Care. Sålen er udviklet med en særlig form for stødabsorbering, der ud over at være meget holdbar også har

”hukommelse”, som gør at den former

sig præcist efter konturerne i din fod, og dermed giver en øget komfort og maksimal aflastning.

Ud over den optimale stødabsorbering og aflastning er sålen monteret med en meget slidstærk overflade, som er ultra tynd, hvilket bevirker at sålens stødabsorbering ikke forringes. Endvidere tillader denne overflade, at man let kan



få sin sko af og på, så sokkerne ikke folder. Sålen kan som alle andre SuperSoles justeres og tilpasses et utal af gange, hvilket gør det muligt for dig, at få den justeret så den giver maksimal komfort og aflastning.

Øget blodcirkulation

SuperSole er markedets mest dynamiske, hvilket giver dig den fordel, at foden arbejder naturligt. Indlægget fungerer i princippet som en hjælpemotor. Dette sikrer dig, at din fod får den optimale blodcirkulation, som også er med til at hindre sår dannelse, samt sikre at din kropsholdning er optimal.

Når du har valgt SuperSole til din diabetesfod, er du garanteret, at den er lavet af en specialuddannet fysioterapeut, som ud over at være dygtig til fødder også kan give dig anden form for behandling, samt gode råd og vejledning til øvelser, som kan være med til at afhjælpe eller lette dine diabetes problemer.

Hvad er SuperSole – Individuelt tilpasset træning, behandling og indlægssåler

Mange af de skader vi ser i ryg, hofte, knæ og ankler stammer fra dine fødder. Man har altid vidst, at hvis fundamentet i et hus var skævt eller fyldt med revner, så kunne man være sikker på, at resten af huset ville blive lige sådan. På samme måde er det med kroppen. Fodens 26 knogler er fundamentet i kroppen. Er der skævheder i fundamentet, vil kroppen kompensere længere oppe. Ud fra denne betragtning er behandlingskonceptet, SuperSole blevet udviklet. For at blive SuperSole-behandler skal man igennem et specialuddannet i at fremstille indlæggene og i at undersøge

dine fødder for fejlstillinger. Det er et kvalitetsstempel. Da SuperSole-behandlerne findes overalt i landet, vil du altid kunne finde behandling, næsten uanset hvor du befinder dig.

Faktisk er vi så sikre på vores produkt, at du, hvis du ikke er tilfreds med indlægget, kan komme og aflevere dem og få pengene tilbage for indlægget.

SuperSole generelt

Ryggen, knæet og fødderne belastes hårdt af stående/gående arbejde. Et individuelt tilpasset indlæg og et træningsprogram fra fysioterapeuten kan være løsningen. Kontakt os f.eks. via din Sikkerhedsrepræsentant, så kan vi komme ud og fortælle jer mere om konceptet.

Fodtøjets udformning er ingen hindring. SuperSole kan tilpasses i form og størrelse, så de passer til enhver sko.

Det ender ikke altid med et indlæg

Selve konceptet er ikke kun bygget op omkring fremstillingen af indlæggene, men også en nøjagtig gennemgang af de anatomiske forhold i fødder og ben samt et forløb, blandet af fysioterapeutisk behandling og instruktion af øvelser.

Det er derfor vigtigt at understrege, at der er større chance for at konceptet kan hjælpe dig, hvis du også selv er aktiv med det øvelsesprogram, du får udarbejdet. For os gælder det ikke om at lave et indlæg for enhver pris. Så vær ikke overrasket over at det hele måske ender med, at vi anbefaler noget andet end indlæg. Udgangspunktet er, at du skal have det, som er bedst for dig.

Har du fået indlæg, er det altid muligt at tilpasse det, hvis der er ændringer i din fodstatus. Indlæggene er dynamiske. Det betyder, at led og muskler stadig kan bevæge sig blot med foden i den rette stilling.

Kontrol

Efterhånden som din SuperSole behandling skrider frem, vil dine fødder og din krop udvikle sig i en positiv retning, og derfor anbefaler vi dig med mellemrum at få kontrolleret dine indlæg, så du stadig opnår den ønskede behandlingseffekt.

Hvis du gerne vil vide mere om konceptet eller de forskellige indlæg, kan du altid gå ind på www.supersole.dk, hvor der står meget mere. Det er også her du finder den nærmeste SuperSole behandler.





SUPERSOLE

walk this way



SUPERSOLE & DIABETES