

PRÉVENIR LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

PIED

Surveillance et mesures préventives



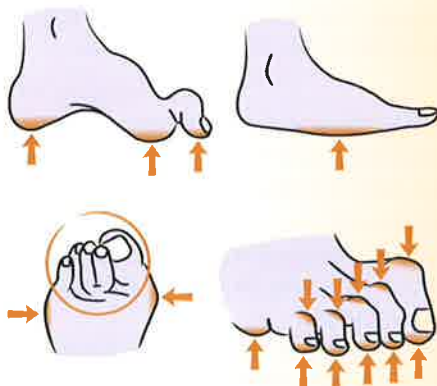
Vous venez de consulter votre médecin dans le cadre de la prise en charge de votre diabète. Cette maladie peut s'accompagner de complications du pied pouvant être sévères et qu'il convient de prévenir. Il est donc très important que vous preniez une part active dans la surveillance et le soin de vos pieds. Cette fiche-conseils est conçue pour vous y aider.



Savoir observer : examiner tous les jours vos pieds

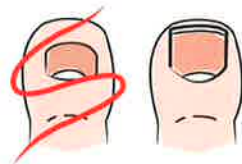
Les zones particulièrement à risque de complications sont indiquées sur les schémas ci-dessous. Elles sont globalement situées aux **points de pression** sur la plante du pied et sur les **zones de frottement** des orteils. Examinez l'ensemble du pied avec un bon éclairage pour déceler toute lésion sous la plante des pieds et entre les orteils. Rechercher toute irritation, fissuration, macération, cor, callosité, ampoule, blessure superficielle ou plaie minime de la plante, du dos, des bords du pied et dans les espaces entre les orteils. Inspecter les ongles pour repérer une rougeur, un suintement, un ongle incarné ou épaissi et déformé. À la moindre blessure, consultez immédiatement votre médecin.

Zones à risque de complications





Savoir réagir



Soins du pied

- Laver quotidiennement et régulièrement les pieds à l'eau tiède (< 37°C) avec du savon neutre, puis les sécher soigneusement, particulièrement entre les orteils
- Appliquer tous les jours une crème hydratante, si possible adaptée aux pieds diabétiques mais veiller à ne pas en mettre entre les orteils
- Ne pas utiliser localement de produits spéciaux contre les cors ou les callosités
- Couper les ongles horizontalement, pas trop courts
- Ne marchez jamais pieds nus, ni chez vous ni à la plage
- N'utilisez pas de source de chaleur directe pour vous réchauffer les pieds (bouillotte, cheminée, couverture chauffante, radiateur)
- Faites régulièrement des mouvements d'assouplissements de vos pieds, par exemple : extension-flexion des avant-pieds, de la cheville et des orteils, massage de la voûte plantaire avec une balle de tennis
- Vérifiez que votre vaccin antitétanique est à jour

Chaussettes et chaussures

- Les chaussures, en matériau souple, doivent avoir un volume adapté à celui de vos pieds, avec une semelle antidérapante, sans couture intérieure et avec des lacets ou velcro. Sauf indication particulière, les talons ne doivent pas dépasser 4 cm et être suffisamment larges pour une bonne stabilité
- Le pied doit toujours être protégé dans la chaussure par des chaussettes ou des bas. Les chaussettes doivent être changées tous les jours, sans trous ni reprises. Les chaussettes doivent être assez épaisses, sans coutures saillantes. Évitez que les bas ou chaussettes serrent trop la jambe pour faciliter la circulation
- Évitez les tongs, sandales, espadrilles et mules, etc. et toute chaussure ouverte
- Ne gardez jamais des chaussures neuves toute la journée
- Il est préférable d'avoir deux paires de chaussures, afin de changer tous les jours de chaussures
- Achetez vos chaussures en fin de journée (pieds enflés le soir)
- Si vous portez des orthèses plantaires (semelles), placez-les dans les chaussures pour les essayer en vérifiant que le volume soit suffisant
- Portez tous les jours vos orthèses plantaires, vos orthoplasties, et vos chaussures orthopédiques, y compris à la maison, sauf en cas de plaie



Que faire en cas de plaie ?

- Toute plaie, même non douloureuse, est une urgence.
- Si vous constatez une plaie, ne mettez pas d'antiseptique sur la peau.
- Si vous avez identifié la cause de la plaie (chaussure, corps étranger...), supprimez-la immédiatement.
- Contactez immédiatement votre médecin.
- Nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon ou avec un savon liquide et recouvrez par une compresse sèche.

Afin d'optimiser la prise en charge de votre diabète, et notamment de prévenir de possibles complications au niveau de vos pieds, votre médecin traitant vous remet cette fiche-conseils. N'hésitez pas, le cas échéant, à lui demander une ou plusieurs des autres fiches-conseils suivantes : diabète et troubles de la sexualité, diabète et complications dentaires, diabète et atteintes spécifiques des mains.