

6

TAGLIARE CORRETTAMENTE LE UNGHIE

- **Tagliarle dritte**, non troppo corte, con tronchesino a punta arrotondate
- **Usare lima arrotondata di cartone** per smussare gli angoli (evitare forbici appuntite)
- In caso di piede a **rischio elevato** farle tagliare solo dal podologo

7

PROTEGGERE I PIEDI DA TRAUMI E SOLE: CALZE, CALZATURE E CREMA SOLARE

- **Non camminare scalzi**, nemmeno in casa o in spiaggia
- **Usare scarpe comode**, evitando punte strette e/o tacchi alti
- **Ispezionare la scarpa internamente** prima di calzarla, controllando che non ci siano corpi estranei o irregolarità della tomaia
- **In spiaggia non usare ciabatte di gomma o infradito**, ma utilizzare calzini da SUB in neoprene, rimuovendoli solo una volta raggiunto l'asciugamano, asciugando, osservando i piedi e proteggendoli poi con crema solare
- **Non indossare mai le scarpe senza calze**, indossare calze di giusta misura, senza rammendi e, possibilmente, senza cuciture, cambiandole ogni giorno

8

NON TOCCARE CALLI, DURONI O VESCICHE

- **Non tagliare calli o duroni**, non forare le vesciche o le bolle con aghi
- In caso di ferita, in attesa di valutazione medica, lavare con acqua e sapone neutro, **DISINFETTARE CON UN ANTISEPTICO INCOLORE** e coprire con garze sterili (o garza allo iodopovidone), da fissare poi con benda autoadesiva o cerotto di carta (non usare cerotti telati)
- Cambiare la medicazione almeno **ogni giorno**
- Non utilizzare antibiotici locali in crema

9

CONTROLLI REGOLARI E CONSIGLI MEDICI

- Ricordarsi di far sempre ispezionare i piedi a ogni visita
- Chiedere consiglio per ogni iniziativa che si intende prendere per i propri piedi (prodotti, solette, plantari, sport eccetera)

Non ascoltare i consigli di parenti, vicini o altri pazienti diabetici: ogni persona è diversa dall'altra e ciò che va bene per una può non andare bene per l'altra.

Metti a conoscenza chi si occupa di te, dell'importanza di queste informazioni, così che ti aiuti a prestare attenzione.

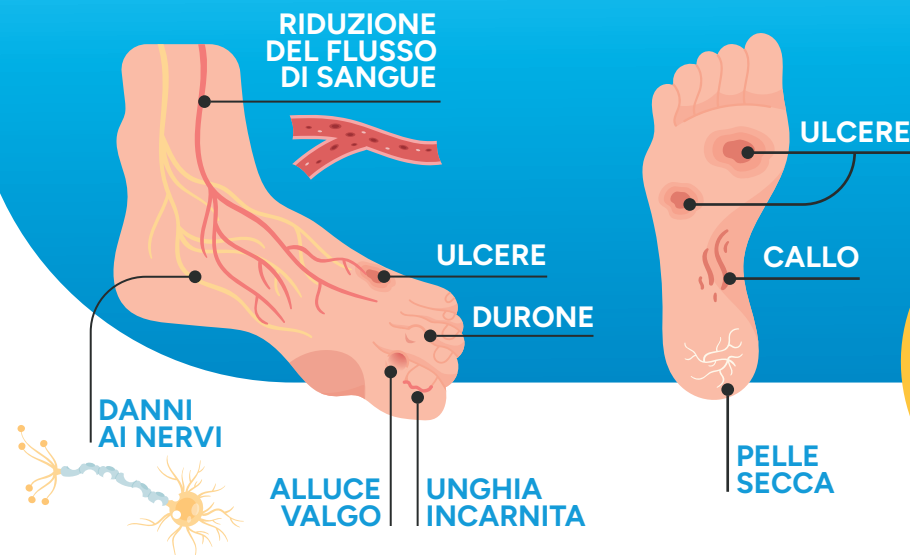


I.R.C.C.S. Ospedale
San Raffaele

Gruppo San Donato

Unità di Diabetologia
CENTRO PIEDE
DIABETICO STRUTTURA
REGIONALE II LIVELLO

CONSIGLI PER LA PREVENZIONE E CURA DEL PIEDE DIABETICO



I piedi delle persone con diabete sono più delicati e possono ferirsi e infettarsi facilmente anche senza che tu te ne accorga.
Per questo vanno sempre protetti e curati.

IL PIEDE DIABETICO è una complicanza del diabete mellito che comprende una o più delle seguenti presentazioni:

NEUROPATIA DIABETICA:



- Perdita di sensibilità (tatto, dolore, caldo/freddo)
- Piede vulnerabile a traumi e lesioni che possono passare inosservati
- Deformità del piede (dita ad artiglio, metatarsi prominenti o deformità di Charcot)

ARTERIOPATIA PERIFERICA:



- Riduzione del flusso sanguigno
- Rallentata guarigione delle ferite e aumentato rischio di infezioni
- Gangrene

ULCERE DEL PIEDE:



- Possibili lesioni cutanee, calli che evolvono in ferite profonde e infette

INFEZIONI:



- Più frequenti per ridotta risposta immunitaria e ridotto afflusso di sangue

PIEDE DI CHARCOT:



- Grave complicanza con infiammazione, fratture e dislocazioni ossee, con conseguenti deformità importanti

1

ESAMINARE QUOTIDIANAMENTE I PIEDI



- Osservare la pianta, il tallone, gli spazi tra le dita
- Cercare macerazioni della pelle, unghie che tendono a incarnirsi, vesciche, calli, ragadi
- Utilizzare uno specchio o chiedere aiuto se si hanno difficoltà

2

LAVARE E ASCIUGARE QUOTIDIANAMENTE CON CURA



- Usare acqua tiepida e sapone neutro
- Asciugare con asciugamano morbido, specialmente tra le dita.
- Evitare pediluvii prolungati, sali e il phon

3

CONTROLLARE E TRATTARE ISPESSEMENTI CUTANEI



- Osservare calli su talloni, pianta e lati del piede
- Trattare gli eventuali ispessimenti solo con pietra pomice naturale
- Evitare taglienti (lamette)
- Evitare callifughi
- Rivolgersi al podologo se gli ispessimenti recidivano

4

IDRATARE LA PELLE DEI PIEDI



- Dopo lavaggio e asciugatura massaggiare i piedi con crema all'urea (10%) solo fino alla base delle dita (non sulle dita o tra le dita)
- Consultare il podologo in caso di callosità persistenti: potrebbe esser segno di cattivo appoggio del piede o di scarpe inadatte

5

EVITARE TEMPERATURE TROPPO CALDE O TROPPO FREDE



- Non usare borse d'acqua calda o termofori
- Non usare ghiaccio
- Controllare la temperatura dell'acqua con la mano
- Se si hanno i piedi freddi utilizzare calze di lana ed eventualmente calze di seta o cotone di Scozia