



ETS

EDUCAZIONE
TERAPEUTICA
STRUTTURATA

1 *il piede diabetico* Consigli pratici per il paziente diabetico

Gruppo ETS dell'AMD

Coordinatore

MARIANO AGRUSTA

Componenti

PAOLO DI BERARDINO

SERGIO DI PIETRO

FRANCESCO GALEONE

SANDRO GENTILE

MASSIMO LEPRI

ETS

EDUCAZIONE
TERAPEUTICA
STRUTTURATA

1 il piede diabetico

Consigli pratici per il paziente diabetico

Gruppo ETS dell'AMD

Coordinatore

MARIANO AGRUSTA

Componenti

PAOLO DI BERARDINO SERGIO DI PIETRO

FRANCESCO GALEONE

SANDRO GENTILE MASSIMO LEPRI


UTET
PERIODICI

Il piede diabetico

Per molti anni i piedi sono sempre stati scarsamente considerati, come se non fossero parte importante del nostro corpo, eppure ci consentono di camminare, correre, saltare, giocare; il loro appoggio al suolo



i piedi ci consentono di camminare, correre, saltare, giocare

"ETS" Educazione terapeutica strutturata"
una iniziativa AMD realizzata grazie a un contributo non condizionante di Lifescan Italia e Novo Nordisk Farmaceutici S.p.A.

© 2002-2003 AMD-Associazione Medici Diabetologi
Editore UTET S.p.A. Divisione Periodici Scientifici
Sede legale: Corso Raffaello 28, 10125 Torino
Sede operativa: Viale Tunisia 37, 20124 Milano

Responsabile editoriale: Karin Berger
Redazione: Adriana Maffei
Grafica: Benedetta Bini
Illustrazioni: Vittorio Sedini

Stampa
Finito di stampare nel mese di giugno 2002

consente di mantenere in equilibrio tutta la colonna vertebrale, ma, nonostante la loro fondamentale funzione, abbiamo continuato per anni a ignorarli, quasi a vergognarcene un po'. A volte ci è capitato di interessarcene quando

ancora oggi è scarso l'interesse per i piedi



abbiamo avuto un problema, un dolore ai piedi che ci ha impedito di camminare, un piede gonfio, una ferita, solo in quel momento ne abbiamo riconosciuto l'importanza, per poi subito dimenticarli, a guarigione ottenuta. Ancora oggi è scarso l'interesse per i piedi ed è scarsissima la prevenzione.

Per i diabetici invece i piedi devono essere importanti, come **continua deve essere l'attenzione a essi dedicata**, per evitare le compli-

canze, spesso frequenti, a cui vanno incontro, se trascurati.

Le complicanze

Con il termine di piede diabetico si intendono quelle complicanze, dovute alla malattia diabetica, che colpiscono il piede.

Questo accade perché il diabetico può presentare, soprattutto se non ben curato, una serie di condizioni che determinano una maggiore "vulnerabilità" dei piedi.

- 1 Una **riduzione del calibro delle arterie**, dovuto alla malattia diabetica, in una parte del nostro corpo, i piedi, dove già le arterie



vulnerabilità dei piedi

sono molto piccole, determina una scarsa ossigenazione dei tessuti.

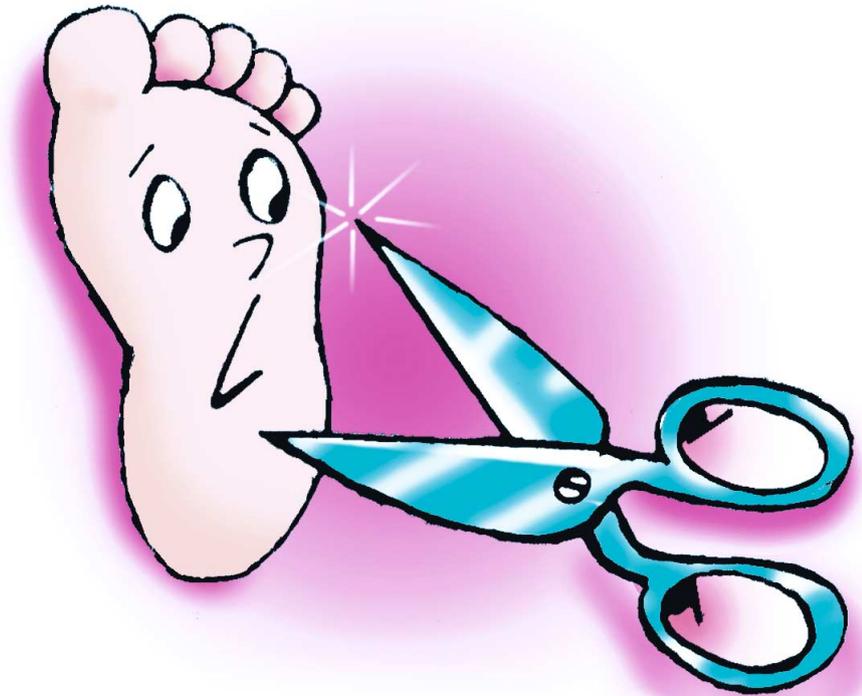
2 Una **neuropatia diabetica periferica**, cioè un danno spesso importante alle terminazioni nervose dei piedi che da come risultato una ridotta sensibilità, una ridotta percezione della sensazione di caldo, di freddo e di dolore.

La **manca**za del **"segnale" dolore** comporta che questi pazienti non avvertono le eventuali sofferenze a cui un piede può essere sottoposto – come una scarpa stretta che determina uno sfregamento della

*una
ridotta
sensibilità*



6



cute, una vescica o una bolla, una piccola ferita ecc. – e quindi, non ponendovi rimedio, ne facilitano, inconsapevolmente, il peggioramento.

3 Un'**infezione**. I diabetici vanno più facilmente incontro alle infezioni sia per un problema metabolico legato all'eccessiva presenza di zucchero sia per un problema circolatorio.

*i diabetici
vanno
più
facilmente
incontro
alle
infezioni*

7

Quindi, una piccola ferita trascurata perché la neuropatia ne "nasconde" la presenza, un'aumentata tendenza alle infezioni e alla loro diffusione, una ridotta circolazione del sangue, un diabete non ben compensato, possono trasformare un piccolo problema in un'ulcera del piede che, se non curata bene e con attenzione, può condurre alla gangrena e all'amputazione.

La prevenzione

La prima prevenzione è sicuramente il **buon compenso glico-metabolico**. Avere delle buone glicemie consente di prevenire in maniera efficace le complicanze del piede diabetico. È utile usare alcune precauzioni per evitare la comparsa di lesioni del piede:

*osserva
alcune
semplici
precauzioni
igieniche*



8



- 1** **controlla spesso i tuoi piedi**, in modo da evidenziare subito piccole ferite o arrossamenti sospetti che necessitano di ulteriori attenzioni
- 2** **lavati i piedi** ogni giorno in acqua tiepida e **asciugali bene**, soprattutto tra le dita
- 3** mantieni sempre la **pelle morbida e liscia** con l'uso, se necessario, di creme idratanti (tranne negli spazi tra un dito e l'altro)
- 4** **evita l'uso di forbici** per la cura del piede e preferisci l'uso di una limetta per le unghie (anche quella elettrica)
- 5** **non usare fonti di calore dirette** sui piedi, tipo scaldini per il letto

*usa
creme
idratanti
molto
semplici*

9



**pratica
dello
sport**

- 6 non camminare scalzo**
- 7 usa scarpe comode** a pianta larga, chiuse, possibilmente in pelle (non usare zoccoli e sandali)
- 8 usa sempre le calze**, possibilmente di cotone o di lana (non sintetiche), facendo attenzione alle cuciture interne (se ci sono è meglio indossarle a rovescio)
- 9 evita l'uso di medicazioni ingombranti** o di cerotti irritanti per la pelle

10

- 10 evita pediluvi disinfettanti** perché disidratano la pelle.
- 11 non tagliare né bucare bolle** o vescicole
- 12 evita di fumare**
- 13 pratica dello sport**, programmato e regolare; l'esercizio fa bene ai piedi e migliora la circolazione
- 14 racconta al tuo medico** se compare una sensazione di formicolio o se noti dolore ai polpacci durante il movimento



**racconta
al tuo
medico**

11

La scelta delle scarpe

Per la prevenzione del piede diabetico le **scarpe giuste** sono molto importanti ed è quindi fondamentale una scelta accurata della calzatura da indossare. **La scarpa da ginnastica di buona marca preferibilmente in pelle** (lasciare respirare il piede) garantisce una buona protezione; quando le misuri, accertati che siano subito comode, né strette né larghe.

Le scarpe a punta o con i tacchi non dovrebbero essere usate, se non per brevi periodi e in occasioni speciali. **Usa sempre scarpe chiuse e a pianta larga.**

Quando, invece, esistono degli appoggi plantari imperfetti con aree di sovraccarico del peso in alcune zone precise della pianta del piede bisogna usare un plantare per correggere questa situazione; nel caso vi siano delle ulcere del piede



piccole ferite casualmente provocate possono, se non trattate, diventare pericolose

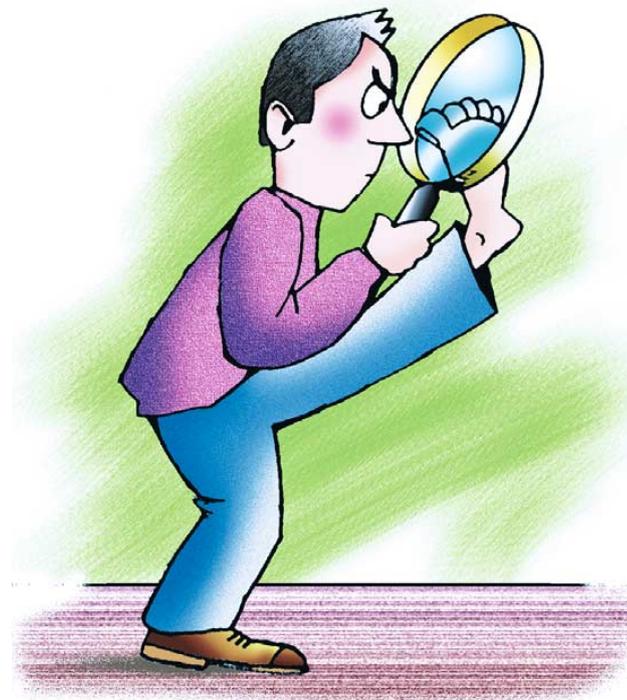
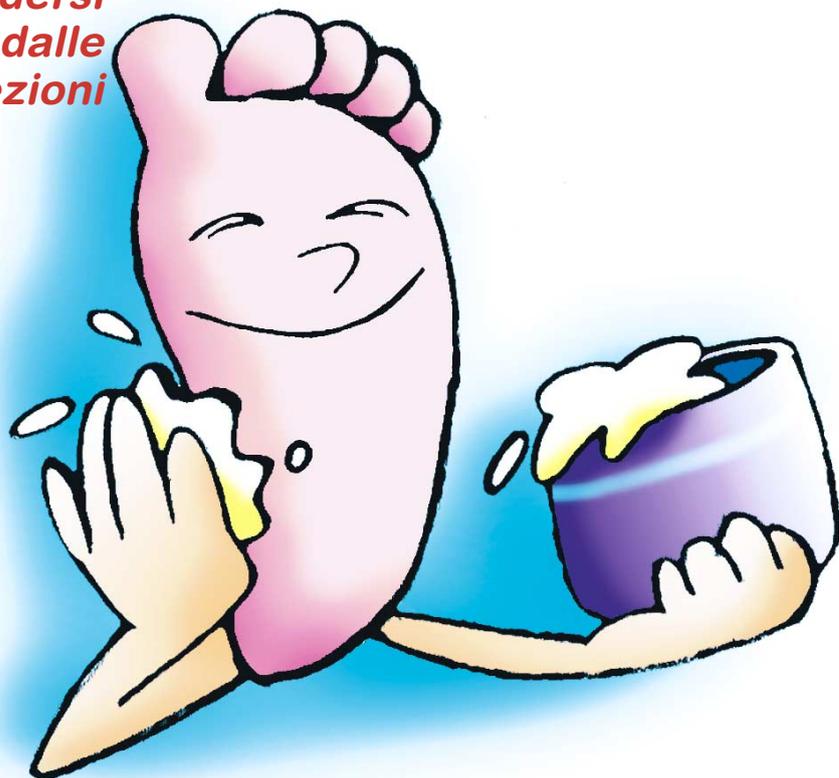
esistono delle scarpe "speciali" che consentono di non esercitare pressioni o sfregamenti nella zona della lesione. Queste vanno prescritte dallo specialista.

La cura del piede

Le semplici regole prima ricordate rappresentano una cura preventiva efficace per evitare problemi ai piedi. È comunque opportuno sottolineare alcuni aspetti.

**una buona
igiene
del piede e
soprattutto
un buon
compenso
glicemico
aiutano
l'organismo
a difendersi
dalle
infezioni**

Secchezza della pelle: questo problema può essere causato dalla disidratazione, in parte dovuta al diabete non ben controllato. In questo caso si consiglia di usare **creme idratanti molto semplici** (alla lanolina, tipo Nivea), di applicarla ogni giorno, ma non tra le dita, per evitare che l'ambiente umido possa determinare una macerazione della pelle con successive lesioni.



**arrossamenti
sospetti
necessitano
di ulteriori
attenzioni**

Infezioni, piccole ferite casualmente provocate, foruncoli e bolle, dovute a una scarpa scomoda o stretta, possono, se non trattate, diventare pericolose. Ogni piccola lesione può progredire in una vera ulcera. Una buona igiene del piede e soprattutto un buon compenso glicemico aiutano l'organismo a difendersi dalle infezioni. In alcuni casi è necessario consultare il medico e praticare terapia antibiotica.

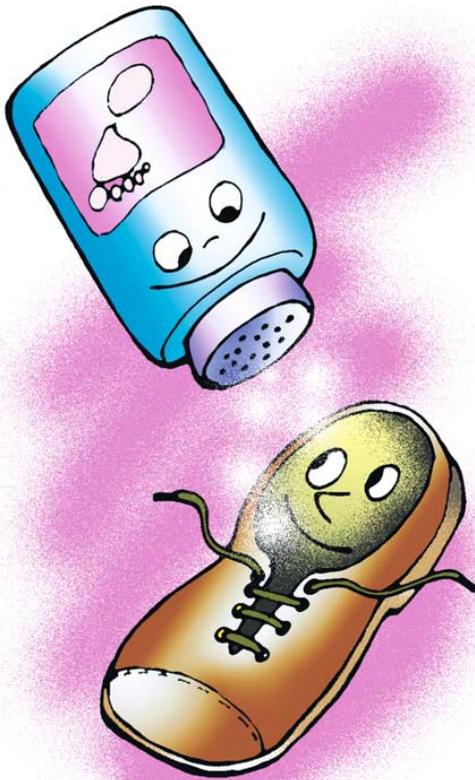
Frequenti nei diabetici sono le micosi ai piedi che provocano prurito e rilascio di scaglie bianche; anche in questo caso, è opportuno consultare lo specialista.

**usa una
polvere
anti-fungo
per le
scarpe**

Il **piede dell'atleta** è un'infezione micotica (un fungo) che determina prurito e piaghe cutanee, soprattutto tra le dita; è molto contagioso e spesso ci si infetta nel contatto con il pavimento degli spogliatoi.

Queste lesioni possono determinare la via di ingresso di altre infezioni batteriche, per cui è necessario curarle subito o meglio prevenirle. Qualche consiglio utile:

- ◆ in luoghi come spogliatoi di palestre o piscine indossa sempre le ciabatte senza prestarle a nessuno
- ◆ usa una polvere anti-fungo per le scarpe.



Un efficace trattamento del piede parte da una buona prevenzione, rispettando delle regole semplici e ottimizzando il proprio compenso; **è necessario uno sforzo comune tra diabetologo e paziente diabetico che consenta di ridurre i rischi di questa grave complicanza del piede.**