



- siliconenprothesen maken om bijvoorbeeld likdoorns te voorkomen, of om klauwtenen of hamertenen te corrigeren of te beschermen.
- ingroeiende nagels behandelen.
- adviezen geven over voetverzorging.

uw vragen

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met de podotherapeuten. U kunt hiervoor het telefoonnummer bellen van de diabetes-polikliniek. Deze polikliniek is op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur bereikbaar op nummer (072) 548 43 10. Ook kunt u het algemene nummer bellen van het MCA (072) 548 44 44 en vragen om seinnummer 5609.

adressen

Hieronder vindt u een lijst met adressen van podotherapeuten in Alkmaar en omgeving.

Praktijk Podotherapie Alkmaar
Loggerstraat 19
Alkmaar (de Horn, de Mare)
www.podotherapiealkmaar.nl
telefoon (072) 566 93 81

Praktijk Podotherapie Elisabeth
Van Everdingenstraat 40
Alkmaar (centrum)
www.medischcentrumelisabeth.nl
telefoon (072) 511 02 01

Praktijk Podotherapie Abrahams
Groenland 30
Callantsoog
telefoon (0224) 58 25 50

Podotherapie Heerhugowaard
Bevelandseweg 86a
Heerhugowaard
telefoon (072) 576 41 56

Podotherapie Heiloo
Nijverheidsweg 31J
Heiloo
telefoon (072) 532 55 55

Groepspraktijk Podotherapie Hoorn
Nieuwe Steen 41
Hoorn
telefoon (0229) 244 302

Praktijk Podotherapie West Friesland
Waterborg 279
Medemblik
Tel: 0227-543682
Kerkebuurt 170A Berkhout
telefoon (0229) 553 333

Therapeutisch Centrum Schoorl
Voorweg 66a
Schoorl
telefoon (072) 509 14 19

podotherapie
107021/08.04
www.mca.nl

Op alle behandelingen in het MCA zijn de algemene voorwaarden van het MCA van toepassing, zie www.mca.nl of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.

diabetische voet

waarom deze folder?

U heeft diabetes mellitus en bent verwezen naar de podotherapeut. Een groot deel van de patiënten die bij een podotherapeut in behandeling is, heeft voetklachten die het gevolg zijn van diabetes. Deze klachten worden ook wel ‘diabetische voet’ genoemd. Diabetes mellitus komt voor bij zowel jongeren als ouderen. Ongeveer de helft van de mensen die al langere tijd diabetes heeft, krijgt klachten aan de voeten. In deze folder vindt u uitleg over de oorzaken van voetklachten bij diabetes en welke zorg u van een podotherapeut kunt verwachten.

diabetes

Bij diabetes is het evenwicht in de bloedsuikerspiegel verstoord doordat de alvleesklier onvoldoende insuline produceert. Het kan ook zijn dat het lichaam onvoldoende gevoelig is voor insuline. Insuline zorgt ervoor dat spieren en andere organen de energie kunnen gebruiken die in voeding zit, zoals suikers bijvoorbeeld. Als er te weinig insuline is, kunnen de lichaamscellen de energie uit suikers niet gebruiken. De suikers blijven dan achter in het bloed waardoor de bloedsuikerspiegel stijgt. Als de bloedsuikerspiegel vaak te hoog is, geeft dit op de langere termijn klachten aan het zenuwstelsel en de bloedvaten. Het is daarom heel erg belangrijk de bloedsuikerspiegel zo te reguleren dat deze binnen bepaalde grenzen blijft. Hierdoor kunnen complicaties aan het zenuwstelsel en de bloedvaten worden voorkomen of uitgesteld. De bloedsuikerspiegel kan gereguleerd worden door dieetvoorschriften, al dan niet in combinatie met tabletten of insuline. Een goed geregelde diabetes is van zeer groot belang.

podotherapie en diabetes

Diabetes mellitus is een ziekte, die verschillende delen van het lichaam aantast. Daarom zijn er meerdere zorgverleners hierbij betrokken. De podotherapeut is een van hen. Een van taken van de podotherapeut is het voorkomen van amputaties aan de onderste

ledematen. Dit doet de podotherapeut door de risicofactoren vroeg te herkennen en regelmatig uw voeten te screenen (= onderzoeken).

Screenen

Probeer in ieder geval jaarlijks uw voeten te laten screenen (onderzoeken) door een podotherapeut. Dit kan steeds vaker ook door uw praktijkondersteuner bij de huisarts of een diabetesverpleegkundige worden gedaan. In de screening is het belangrijk dat de conditie van de vaten in de voeten, de zenuwen in de voeten, de huid van de voeten, de stand van uw voeten en uw lopen in kaart worden gebracht. U wordt van de bevindingen op de hoogte gebracht. Ook krijgt u voorlichting hoe u het beste grotere complicaties kan voorkomen. De zorgverleners zullen u bij afwijkende bevindingen of op uw verzoek doorverwijzen naar een podotherapeut in uw regio. Voor adressen kunt u bij uw behandelend arts terecht en ook op www.podotherapie.nl.

complicaties bij diabetes

Op de langere termijn veroorzaakt de verslechterde doorbloeding (angiopathie) van de voet, in combinatie met het slechter functioneren van het zenuwstelsel (neuropathie), het ontstaan van de diabetische voet. Naarmate men langer diabetes heeft, treden er de volgende complicaties op:

- **Verslechterde doorbloeding - angiopathie:** bloedvatvernauwingen belemmeren goede doorbloeding van weefsels en organen. De verminderde bloedtoevoer vergroot de kans op infecties en wondjes genezen minder snel. Dit kan in een ernstig geval zelfs leiden tot verlies van tenen of een deel van de voet.
- **Complicaties aan de zenuwbanen - neuropathie:** het gevoel vermindert met name in de voeten en onderbenen. Men kan een doof gevoel in de voeten en/of benen hebben (het gevoel op watten te lopen) of prikkelingen of tintelingen in delen van de voeten en/of benen. Een wond kan minder snel worden opgemerkt omdat men deze niet op tijd kan waarnemen. Soms voelt men geen of nauwelijks pijn. Men krijgt een droge, dunne huid door de verminderde werking van zweetklieren. Ook kunnen er eerder wondjes ontstaan.

Bij aantasting van de zenuwen in de voet kan er een afwijkende voetstand ontstaan (een holle voet met klauw- of hamertenen of juist een plattere voet). Ook kan er een instabiel looppatroon zijn. De kans op drukplekken en andere klachten aan de voet, de tenen, hiel en enkel wordt groter.

- **Wondvorming - ulceratie:** wondvorming komt snel voor bij de diabetische voet. Wonden moeten nauwkeurig behandeld en gecontroleerd worden om amputaties te voorkomen. Slechtzittende schoenen, maar zelfs naadjes van sokken kunnen wondjes veroorzaken, die niet gevoeld worden door iemand bij wie het oppervlakkige gevoel is verminderd.

podotherapie: preventie en behandeling

Een podotherapeut kan u voorlichten over hoe wondjes te voorkomen (= preventie) zijn en hoe ze behandeld moeten worden. Er is veel beweging in de markt van wondgenezing bij ulcera (wonden) bij de diabetische voet. Steeds weer worden er nieuwe verbandmiddelen gemaakt die de genezing bevorderen. De podotherapeut is van deze ontwikkelingen op de hoogte. Zeer belangrijk bij de wondgenezing is het regelmatig verwijderen van overtollig eelt ter plaatse van de wond en drukvrij leggen van de aangedane plaats. Dat kan de podotherapeut doen door vilttherapie, orthesen (siliconen stukjes), taping en zooltherapie. In overleg met de revalidatiearts, de internist en de schoenmaker wordt er zondig een schoenaanpassing gemaakt. Daarnaast geeft de podotherapeut adviezen voor de thuisverzorging van de voeten en de eventuele wonden.

Heeft u geen wondjes of plekjes, maar heeft u wel angiopathie, neuropathie, klachten aan uw voeten en/of een veranderd looppatroon? Dan kan de podotherapeut een uitgebreid onderzoek doen en u zo goed mogelijk adviseren en helpen. De podotherapeut kan hierbij:

- schoenadviezen geven.
- inlegzolen maken om drukpunten te ontlasten.
- een afwijkende voetstand corrigeren/compenseren en zo nodig het looppatroon verbeteren.