



En frisk fot kan definieras på följande sätt:

Friska fötter har raka konturer. Alla tår är fristående och rörliga. Foten är smal vid hälen och bredare mot tårna. Den är elastisk och anpassar sig till underlaget. Fötterna är en funktionell del av stöd- och rörelseorganen och de bär upp och transporterar människan. Det förekommer inte smärtor i fötterna. Huden och naglarna är hela och elastiska. Nervsystemet varnar om hotande faror och anpassar fötterna till varierande förhållanden, t.ex. ojämna underlag, varma föremål, vassa taggar. Bra blodcirkulation håller fötterna i god kondition och möjliggör att eventuella skador läks.

Norrköping 2007-11-15

Mats Wernerson
Diabetes ansvarig läkare
Vårdcentralschef

Ulrika Forsström
Fotterapeut
tel 011-190925

Mån – Tors 10.00-10.30

Diabetesfotvård i KneippenGruppen



Fotvården vänder sig till diabetiker

Fotvård ges efter remiss/anvisning via läkare eller diabetessköterska.

Remissen/journalen ska innehålla fotstatus samt fotrisk.

Nydebuterade

Kallas till informations besök.

Fotrisk I

Diabetes utan komplikation.

Kontrolleras av läkare årligen för ny riskbedömning.

Övrigt behov om önskad fotvård får ske privat.

Fotrisk II

Nedsatt känsel och/eller cirkulationsrubbing.

Kontrolleras/behandlas av fotterapeut ca var 6 mån.

Fotrisk III

Tidigare amputerad. Tidigare fotsår. Måttliga felställningar. Onormal bennybildning.

Kontrolleras/behandlas av fotterapeut ca var 3-4:e mån.

Fotrisk IV

Pågående skada/sår. Kritisk cirkulationsrubbing. Smärtsyndrom. Allvarlig felställning pga diabetessjukdom.

Kontrollernas/behandlas av fotterapeut/fotteam efter behov

Fotgymnastik

Att röra på fötterna är bra för att minska stelhet och för att hjälpa cirkulationen i vad-muskulaturen och i foten.

Vad muskulaturen hjälper till med blodflödet tillbaka till hjärtat och kan hjälpa till med att minska svullnaden vid anklarna.

Det är enkla rörelser som man kan göra sittande på en stol eller sängkanten.



Försök att knipa med tårna på en handduk



Knip och sträck
Växelvis med tårna



Trampa symaskin
(upp o ner)

Skor

Välj rätt skor vid rätt tillfälle, de skor som används mest skall vara de skönaste och ha rätt passform.

Köp alltid skor på eftermiddagen.



Köp skor på öppet köp, gå med dom inne minst 2-3 dagar och lämna tillbaka om de inte är sköna.

Strumpor

Använd naturmaterial som bomull eller ull.

Välj rätt storlek för att minska kläm på tårna.

Hårda resårer kan försämra cirkulationen.

Vik aldrig översta kanten på stödstrumpor, det klämmer åt den ytliga blodcirkulationen i knä vecket.

Fotterapeuten arbetar med fothälsovård och fotsjukvård.

Det innebär att insatserna är av både förebyggande och behandlade art.

Före fotvårdsbehandlingen ska fötterna undersökas så att de är friska och kan vårdas utan risk.

Undersökningen omfattar

Inspektion av hud, naglar och deformiteter.

Palpation av fotpulsar.

Kontroll av känseln.

Kontroll av skor/strumpor.

EV. Fotografering av fötterna.

Behandling

Förändringar som kan bli föremål för åtgärd:

Förhårdnader

Liktornar

Nageltrång

Nagelförändringar

Hälsprickor

Fotsvamp

Uppluckrad hud

Rodnader av skotryck

Information och rådgivning

Instruktion och information om fothygienisk egenvård.

Instruktion och information om fotgymnastik.

Råd om lämplig fotbeklädnad.

Vid behov remiss till ortopedteknisk verkstad

Egenvård mellan behandlingarna

Du som haft diabetes under många år kan få nedsatt känsel i fötterna.

Det är lätt att trampa på något vasst eller få in grus i skon utan att du känner det.

Det är viktigt att du undersöker dina fötter varje dag genom att känna och titta på fötterna.

Har du svårt att se under fötterna kan du använd en spegel som hjälp eller ta hjälp av någon anhörig.

Titta på fötterna varje dag och var extra uppmärksam på

- ✓ **Nagelförändringar**
- ✓ **Förhårnader**
- ✓ **Svullnader**
- ✓ **Rodnader**
- ✓ **Torr hud**
- ✓ **Sprickor**



Det här kan du göra själv

Tvätta fötterna varje dag

Bada gärna fotbad 1 gång per vecka och inte längre än 5 minuter.

Torka fötterna ordentligt och framförallt extra mellan tårna. Det kan vara svårt att torka mellan tårna, använd toalett papper eller en lång tå torkare. (se bild 1)



Bild 1

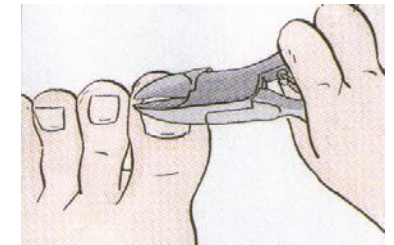


bild 2

Smörj dina fötter med en mjukgörande salva varje dag.

Smörj gärna fötterna med olivolja, eller en fet salva under extra torra perioder (tex. vintertid)

Om du klipper naglar själv, klipp så rakt som möjligt för att minska risk för nageltrång. (se bild 2)