

Les bonnes chaussures peuvent sauver vos pieds : chaussures de protection pour les personnes diabétiques

Les personnes ayant une sensation normale des pieds peuvent ressentir la douleur ou l'inconfort de chaussures inappropriées, elles modifieront alors leur façon de marcher ou changeront de chaussures, pour tenter d'atténuer la douleur et l'inconfort. En revanche, les diabétiques souffrant de lésions nerveuses, malgré l'étendue des dommages, peuvent continuer à porter des chaussures de mauvaise qualité sans se rendre compte de l'inconfort, ce qui endommage la peau. Ce scénario semble mineur et anodin, mais les chaussures inadaptées sont la cause de nombreuses infections du pied diabétique. Une chaussure bien conçue peut protéger le pied diabétique des lésions tissulaires. Plus loin dans ce chapitre, j'aborderai les caractéristiques d'une chaussure qui sont considérées comme appropriées pour le pied diabétique.

CHAUSSURES POUR PIEDS DIABÉTIQUES

1. Vous ne devez pas acheter des chaussures uniquement en commandant une certaine taille. Les pieds doivent être mesurés lorsque vous êtes debout, chaque fois que vous achetez des chaussures. N'oubliez pas que les pieds subissent des changements de forme et de taille. Les déformations existantes du pied s'aggravent avec la progression de la neuropathie motrice.
2. La chaussure doit être 1/4" plus longue que l'orteil le plus long. Une chaussure plus grande fera glisser le pied d'avant en arrière pendant la marche et provoquera des ampoules et des callosités sur la plante du pied.
3. Je ne recommande pas à mes patients diabétiques de porter des chaussures dont le talon a plus d'un pouce de hauteur. Si la hauteur du talon est supérieure à un pouce,

il y a une pression accrue sur l'avant du pied. L'avant-pied est la zone où les ulcères se développent le plus fréquemment.

4. Doublure L'intérieur de la chaussure doit être fait d'un matériau souple, exempt de lignes plissées qui peuvent être abrasives pour la peau du diabétique et provoquer des ampoules.

5. Vous ne devez pas porter de chaussures en nylon ou en plastique. Les chaussures en cuir respirent mieux que tout autre matériau utilisé dans de nombreuses chaussures disponibles dans le commerce. Le cuir absorbe l'humidité de la sueur et permet à l'humidité de s'évaporer. Si la sueur du pied ne permet pas son évaporation, mais reste à l'intérieur de la chaussure, la peau peut macérer. La macération entre les orteils peut être particulièrement dangereuse, si des bactéries se trouvent entre les orteils et qu'une fois que les bactéries pénètrent dans la peau macérée, l'infection peut se propager rapidement aux tendons du pied.

6. Les chaussures à semelle basculante sont plus fréquemment recommandées pour les patients diabétiques et constituent le moyen le plus efficace de soulager la pression sur l'avant du pied, où se produisent la plupart des ulcères.

7. Les chaussures de tennis disponibles dans le commerce sont trop souples et trop instables pour les pieds diabétiques. La tige en acier est préférable pour les pieds diabétiques, de sorte que les chaussures sont rigides du talon aux orteils. Si les chaussures sont munies d'une tige en acier, elles doivent avoir une semelle à roulettes. La semelle à roulettes et les chaussures à tige d'acier sont une excellente combinaison, surtout pour les pieds insensibles du diabétique.

Orthèses plantaires

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 2, les pieds du diabétique atteint de neuropathie motrice subissent progressivement des modifications structurelles. L'apparition et l'aggravation progressive des oignons, des orteils en marteau, des callosités et des durillons sont dues à la faiblesse des muscles et des tendons des pieds. Ces muscles et tendons affaiblis doivent être soutenus par des moyens mécaniques externes pour empêcher l'aggravation des déformations du pied. La voûte plantaire peut s'affaisser progressivement lorsque les tendons qui soutiennent les articulations s'affaiblissent. Des semelles spéciales (orthèses) peuvent remédier à ce déséquilibre des tendons du pied, de sorte que les durillons, les oignons et les orteils

en marteau ne s'aggravent pas. Le matériau approprié pour les orthèses pour pied diabétique est le polypropylène semi-rigide, qui n'est ni trop rigide ni trop souple.

Je ne recommande pas les supports de voûte plantaire à mes patients diabétiques, ni les compléments disponibles dans les magasins de sport ou les pharmacies. Ces orthèses ou supports de voûte plantaire et compléments de semelles sont destinés au grand public pour soulager les douleurs secondaires du pied. Les diabétiques souffrant de déformations du pied, comme le pied diabétique de Charcot, ont besoin de semelles spéciales prescrites par un podologue.

LES DIABÉTIQUES QUI DEVRAIENT UTILISER DES ORTHÈSES SUR ORDONNANCE

1. Altération de la sensibilité (neuropathie).
2. Problèmes de circulation des jambes et des pieds.
3. Altérations de la forme du pied dues à une neuropathie motrice.
4. Déformations du pied telles que les oignons, les orteils en marteau et les callosités sur la plante du pied.
5. Pied de Charcot
6. Pieds plats.
7. La vieillesse
8. Le diabète pendant une longue période.
9. Ulcères et / ou amputations et / ou infections antérieures.
10. Douleur du pied diabétique.

SOCKS

Les chaussettes sont tout aussi importantes que les chaussures et les semelles intérieures. Les chaussettes peuvent être une source d'irritation et d'ampoules si elles se froissent et provoquent une pression focale sur la peau. Les chaussettes doivent être 100 % coton et pouvoir absorber la sueur. Les bas en nylon peuvent retenir la sueur et provoquer une macération de la peau. Si cette humidité s'accumule entre les orteils, il y a macération de la peau, qui se rompt et s'infecte. Les bas doivent être exempts de coutures doublées qui provoquent une pression focale sur la peau. Les diabétiques ne doivent pas porter de chaussettes rapiécées pour la même raison. Changez de chaussettes deux fois par jour si votre pied transpire aussi beaucoup.

TESTEZ VOUS

(T F) Vrai ou faux

1. T F que la taille et la forme des pieds ne changent généralement pas au cours de la vie. Si vous portez des chaussures de taille 9, vous portez toujours une taille 9.
2. T F Vous devez porter des chaussures dont la longueur dépasse de 1/4" celle de l'orteil le plus long.
3. T F La pointe du pied est la zone où les callosités et les ulcères se développent fréquemment. Les chaussures à talons hauts peuvent exercer une pression plus forte sur la plante du pied.
4. T F Les chaussures à semelles en caoutchouc sont efficaces pour soulager les talons des pieds diabétiques.
5. T F Pour les pieds diabétiques, la boîte à orteils doit être large et haute.
6. T F Il existe dans le commerce des chaussures orthopédiques qui conviennent spécifiquement aux diabétiques.
7. T F Toutes les semelles orthopédiques que vous pouvez acheter en pharmacie sont suffisantes pour les diabétiques.
8. T F Les matériaux plastazote T F sont les meilleurs pour prévenir les ulcères du pied sur la plante du pied.

1. (F) 2. (T) 3. (T) 4. (T) 5. (T) 6. (T) 7. (F) 8. (T)