

Plaies et ulcères du pied chez les personnes diabétiques

Pourquoi les plaies du pied sont importantes en cas de diabète

Si vous êtes diabétique, les plaies du pied sont graves et ne doivent jamais être ignorées.

La majorité des amputations chez les personnes diabétiques commencent par une petite plaie au pied.

La peau est la barrière naturelle du corps contre les infections. Lorsque la peau se rompt, les germes peuvent pénétrer et provoquer de graves complications.

Qu'est-ce qu'un ulcère du pied ?

Un ulcère du pied est toute plaie ouverte ou rupture de la peau.

Il peut commencer très petit, par exemple :

- Une ampoule
- Une fissure dans une peau sèche
- Une coupure ou une perforation (comme marcher sur un clou)

Même les petites plaies peuvent devenir dangereuses si elles ne sont pas traitées rapidement.

Pourquoi les plaies du pied apparaissent-elles ?

Les plaies du pied sont généralement causées par une pression, surtout lorsque la sensibilité du pied est diminuée.

Il existe trois principaux types de pression :

1. Pression constante

- Exemple : rester alité longtemps avec une pression sur le talon (Fig. 1)
- Exemple : porter des chaussures trop serrées pendant plusieurs heures (Fig. 2)

2. Pression soudaine

- Exemple : marcher sur un clou ou une aiguille (Fig. 3)

3. Pression répétée (la plus fréquente)

- Causée par une pression répétée au même endroit lors de la marche (Fig. 4)
- Souvent liée aux oignons, orteils en marteau, pieds plats ou pieds creux (Fig. 5)
- Entraîne la formation de callosités qui peuvent se fissurer (Fig. 6)



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

Pourquoi ces plaies ne font-elles pas mal ?

De nombreuses personnes diabétiques souffrent de neuropathie, c'est-à-dire d'une perte de sensibilité au niveau des pieds.

Ainsi :

- Vous pouvez ne pas ressentir la douleur
- Vous pouvez ne pas remarquer une plaie
- Vous pouvez continuer à marcher dessus, aggravant la situation

C'est pourquoi l'examen quotidien des pieds est essentiel.

Comment les callosités deviennent-elles des plaies ?

Les callosités se forment sur les zones de pression.

Sous la callosité, la peau peut :

- Former une ampoule (Fig. 7)
- Saigner
- Se fissurer

Une fois la peau ouverte, l'infection peut se développer rapidement (Fig. 8).

Autres facteurs augmentant le risque

Les plaies du pied sont plus fréquentes si vous présentez :

- Une peau sèche et fissurée (surtout aux talons) (Fig. 9)
- Une mycose entre les orteils (pied d'athlète) (Fig. 10)
- Des traumatismes du pied
- Des chaussures mal adaptées
- Un mauvais contrôle de la glycémie
- Une mauvaise circulation sanguine (Fig. 11)



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

Comment les plaies du pied sont-elles traitées ?

Le traitement dépend de la cause, mais comprend généralement :

- La mise en décharge du pied
(chaussures spéciales, bottes, plâtres, béquilles ou scooters)
- Le nettoyage et la protection de la plaie
- Une surveillance étroite des signes d'infection

Certaines plaies nécessitent des pansements spéciaux ou des traitements avancés choisis par votre médecin.

Combien de temps faut-il pour guérir ?

Il n'existe pas de délai précis.

Un bon signe :

- Si la plaie diminue de moitié en 4 semaines, elle guérit généralement en 6 mois.

La guérison dépend de :

- Le contrôle de la glycémie
- La réduction de l'appui sur le pied
- Des soins appropriés de la plaie

Qu'est-ce qui ralentit la guérison ?

1. Une glycémie élevée

- Ralentit la cicatrisation
- Rend les infections plus difficiles à combattre

2. L'infection

- Signes d'alerte (Fig. 12) :
 - Rougeur
 - Gonflement
 - Chaleur
 - Écoulement
 - Fièvre ou frissons (grave)

3. Une mauvaise circulation sanguine (Fig. 13)

- Le sang apporte oxygène, nutriments et antibiotiques
- Une mauvaise circulation empêche la guérison



Fig. 12



Fig. 13

Qui traite les plaies du pied diabétique ?

Les plaies du pied sont mieux prises en charge par une équipe pouvant inclure :

- Des podologues
- Des médecins généralistes ou endocrinologues
- Des spécialistes vasculaires
- Des spécialistes des infections
- Des infirmiers spécialisés en soins des plaies

Le podologue dirige souvent le traitement des pieds.

Comment prévenir les plaies du pied ?

La prévention est l'étape la plus importante.

Chaque jour :

- Examinez la plante de vos pieds
- Vérifiez entre les orteils
- Surveillez les rougeurs, fissures, ampoules ou gonflements

Chaussures :

- Vérifiez l'intérieur des chaussures avant de les porter
- Évitez les chaussures serrées ou qui frottent

- Portez des chaussons protecteurs à l'intérieur
- Ne marchez jamais pieds nus, même à la maison

Agissez tôt :

- En cas de problème, contactez immédiatement votre médecin
- Un traitement précoce permet d'économiser du temps, de l'argent et des pieds

Message clé

De petits problèmes du pied peuvent devenir de graves complications en cas de diabète.

Un examen quotidien et une prise en charge précoce peuvent prévenir les infections, les hospitalisations et les amputations.