

L'importanza delle calzature adeguate nella protezione del piede diabetico

Le persone con una normale sensibilità dei piedi possono avvertire il dolore o il fastidio di scarpe inadeguate, quindi cambiano il modo di camminare o cambiano le scarpe, nel tentativo di ridurre il dolore e il fastidio. I diabetici con danni ai nervi, invece, nonostante l'entità del danno, possono continuare a indossare scarpe di scarsa qualità senza rendersi conto del disagio, danneggiando così la pelle. Questo scenario sembra di poco conto e banale, ma le scarpe inadeguate sono la causa di molte infezioni del piede diabetico. Una scarpa ben costruita può proteggere il piede diabetico da danni ai tessuti. Più avanti in questo capitolo si parlerà di quali caratteristiche di una scarpa sono considerate appropriate per il piede diabetico.

SCARPE PER PIEDI DIABETICI

1. Non si devono acquistare scarpe solo ordinando un certo numero. I piedi devono essere misurati in piedi ogni volta che si acquistano scarpe. Ricordate che i piedi subiscono cambiamenti nella forma e nelle dimensioni. Le deformità del piede esistenti peggiorano con il progredire della neuropatia motoria.
2. La scarpa deve essere 1/4" più lunga della punta del piede più lunga. Una scarpa più grande fa scivolare il piede avanti e indietro durante la camminata e provoca vesciche e calli sulla pianta del piede.
3. Non consiglio ai miei pazienti diabetici di indossare scarpe con un'altezza del tacco superiore a 1". Se l'altezza del tacco è superiore a un pollice, la pressione sulla pianta del piede aumenta. La pianta del piede è l'area in cui si sviluppano più frequentemente le ulcere.
4. Il rivestimento interno della scarpa deve essere realizzato in materiale morbido, privo di linee rugose che possono essere abrasive per la pelle del diabetico, causando vesciche.

5. Non si devono indossare scarpe di nylon o plastica. Le scarpe in pelle respirano meglio di qualsiasi altro materiale utilizzato in molte scarpe in commercio. La pelle assorbe l'umidità del sudore e ne permette l'evaporazione. Se il sudore del piede non evapora, ma rimane all'interno della scarpa, la pelle può macerare. La macerazione tra le dita dei piedi può essere particolarmente pericolosa, se si trovano batteri tra le dita e una volta che i batteri penetrano nella pelle macerata, l'infezione può diffondersi rapidamente ai tendini del piede.

6. Le scarpe con suola a dondolo sono più frequentemente consigliate ai pazienti diabetici e sono il modo più efficace per alleviare la pressione sulla pianta del piede, dove si verifica la maggior parte delle ulcere.

7. Le scarpe da tennis disponibili in commercio sono troppo flessibili e instabili per i piedi diabetici. Per i piedi diabetici è meglio il gambo in acciaio, in modo che le scarpe siano rigide dal tallone alla punta. Se si usa il gambo d'acciaio nelle scarpe, queste devono avere una suola a rotelle. La suola a rotelle e le scarpe con gambo in acciaio sono una combinazione eccellente, soprattutto per i piedi insensibili del diabetico.

Ortopedia del piede

Come abbiamo detto nel Capitolo 2, i piedi dei diabetici affetti da neuropatia motoria subiscono gradualmente cambiamenti strutturali. La comparsa e il graduale peggioramento di bunioni, dita a martello, calli e callosità sono dovuti alla debolezza dei muscoli e dei tendini dei piedi. Questi muscoli e tendini indeboliti devono essere sostenuti da mezzi meccanici esterni per evitare che le deformità del piede peggiorino. L'arco del piede può gradualmente cedere a causa dell'indebolimento dei tendini che sostengono le articolazioni. Speciali solette per scarpe (ortesi) possono aiutare questo squilibrio tendineo del piede, in modo che calli, callosità e dita a martello non peggiorino. Il materiale adatto per le ortesi per il piede diabetico è il polipropilene semirigido, che non è né troppo rigido né troppo flessibile.

Non consiglio ai miei pazienti diabetici i supporti per l'arco plantare, né le aggiunte disponibili nei negozi di articoli sportivi o nelle farmacie. Questi tutori o supporti per l'arco plantare e le aggiunte ai plantari sono fatti per il pubblico in generale per alleviare il dolore secondario del piede. I diabetici con deformità del piede, come il piede diabetico di Charcot, necessitano di plantari speciali prescritti da un podologo.

DIABETICI CHE DOVREBBERO UTILIZZARE ORTESI SU PRESCRIZIONE MEDICA

1. Alterazione della sensibilità (neuropatia).
2. Problemi di circolazione delle gambe e dei piedi.
3. Alterazioni della forma del piede dovute a neuropatia motoria.
4. Deformità del piede come bunioni, dita a martello e calli sulla pianta del piede.
5. Piede di Charcot
6. Piedi piatti.
7. La vecchiaia
8. Diabete per lungo tempo.
9. Precedenti ulcere e/o amputazioni e/o infezioni.
10. Dolore al piede diabetico.

CALZATURE

I calzini sono importanti quanto le scarpe e i plantari. I calzini possono essere fonte di irritazioni e vesciche se si stropicciano causando una pressione focale sulla pelle. Le calze devono essere di cotone al 100% in grado di assorbire il sudore. Le calze di nylon possono trattenere il sudore e causare macerazioni della pelle. Se questa umidità si accumula tra le dita dei piedi, si verifica una macerazione della pelle, che si rompe e si infetta. Le calze devono essere prive di cuciture rivestite che causano una pressione focale sulla pelle. Per lo stesso motivo, i diabetici non dovrebbero indossare calzini con toppe. Cambiate i calzini due volte al giorno se il piede suda molto.

METTERSI ALLA PROVA

(T F) Vero o falso

1. T F Che i piedi in genere non cambiano di dimensione e forma nel corso della vita. Se si indossa un numero 9 di scarpe, si indossa sempre un numero 9.
2. T F Dovreste indossare scarpe più lunghe di 1/4" rispetto alla punta più lunga.
3. T F La pianta del piede è la zona in cui si sviluppano spesso calli e ulcere. Le scarpe con il tacco alto possono esercitare una maggiore pressione sulla pianta del piede.
4. T F Le scarpe con fondo oscillante sono efficaci per alleviare le condizioni del tallone nei piedi diabetici.
5. T F Per i piedi diabetici, la scatola delle dita deve essere ampia e alta.
6. T F Esistono in commercio scarpe ortopediche specificamente adatte ai diabetici.
7. T F Qualsiasi plantare acquistabile in farmacia è sufficiente per i diabetici.
8. T F I materiali plastazote T F sono i migliori per prevenire le ulcere del piede sul fondo del piede.

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