

Правильная обувь может спасти ваши стопы: защитная обувь для людей с диабетом

Люди с нормальной чувствительностью ног могут почувствовать боль или дискомфорт от неподходящей обуви, тогда они изменят способ ходьбы или сменят обувь, пытаясь уменьшить боль и дискомфорт. Однако диабетики с повреждением нервов, несмотря на степень повреждения, могут продолжать носить некачественную обувь, не осознавая дискомфорта, тем самым повреждая кожу. Этот сценарий кажется незначительным и тривиальным, но неподходящая обувь является причиной многих инфекций диабетической стопы. Хорошо сконструированная обувь может защитить диабетическую стопу от повреждения тканей. Позже в этой главе я расскажу о том, какие характеристики обуви считаются подходящими для диабетической стопы.

ОБУВЬ ДЛЯ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

1. Не следует покупать обувь, заказывая только определенный размер. Каждый раз, когда вы покупаете обувь, ноги должны измеряться в положении стоя. Помните, что стопы претерпевают изменения в форме и размере. Существующие деформации стопы усугубляются по мере прогрессирования моторной нейропатии.

2. Ботинок должен быть на 1/4 "длиннее самого длинного пальца ноги. Более широкая обувь будет заставлять ногу скользить вперед-назад при ходьбе и вызывать мозоли и натоптыши на подошве стопы.

3. Я не рекомендую своим пациентам с диабетом носить обувь с высотой каблука более 1 дюйма. Если высота каблука больше одного дюйма, увеличивается давление на свод стопы. Мяч стопы - это область, где чаще всего образуются язвы.

4. Подкладка внутренней части обуви должна быть выполнена из мягкого материала, без морщинистых линий, которые могут быть абразивными для кожи диабетика, вызывая мозоли.

5. Не следует носить обувь из нейлона или пластика. Кожаная обувь дышит лучше, чем любой другой материал, используемый во многих имеющихся в продаже ботинках. Кожа впитывает влагу от пота и позволяет влаге испаряться. Если пот со стопы не испаряется, а остается внутри обуви, кожа может мацерироваться. Мацерация между пальцами ног может быть особенно опасна, если между пальцами обнаружены бактерии, а когда бактерии проникнут в мацерированную кожу, инфекция может быстро распространиться на сухожилия стопы.

6. Обувь на качающейся подошве чаще рекомендуется пациентам с диабетом и является наиболее эффективным способом снижения давления на мячик стопы, где чаще всего возникают язвы.

7. Имеющиеся в продаже теннисные туфли слишком гибкие и неустойчивые для диабетических стоп. Для диабетических стоп лучше использовать стальные голенища, чтобы обувь была жесткой от пятки до носка. Если в обуви используются стальные голенища, обувь должна иметь катящуюся подошву. Катящаяся подошва и обувь со стальным голенищем - отличное сочетание, особенно для нечувствительных ног диабетика.

Ортопедические изделия для ног

Как мы уже говорили в главе 2, стопы диабетика, страдающего моторной нейропатией, постепенно претерпевают структурные изменения. Появление и постепенное усугубление бурситов, молоткообразных пальцев ног, мозолей и

мозолистых образований обусловлено слабостью мышц и сухожилий стоп. Эти ослабленные мышцы и сухожилия должны поддерживаться внешними механическими средствами, чтобы предотвратить усугубление деформации стопы. Свод стопы может постепенно разрушаться, так как сухожилия, поддерживающие суставы, становятся слабыми. Специальные стельки (Orthotics) могут помочь устранить дисбаланс сухожилий в стопе, чтобы мозоли, бурсит и молоткообразные пальцы не усугублялись. Подходящим материалом для изготовления ортезов для диабетической стопы является полужесткий полипропилен, который не является слишком жестким или слишком гибким.

Я не рекомендую своим пациентам с диабетом арочные опоры, а также дополнения, которые продаются в спортивных магазинах или аптеках. Эти брекеты или арочные опоры и стельки сделаны для широкой публики, чтобы облегчить вторичную боль в стопе. Диабетикам с деформациями стопы, такими как диабетическая стопа Шарко, требуются специальные стельки, назначаемые врачом-ортопедом.

ДИАБЕТИКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЦЕПТУРНЫЕ ОРТЕЗЫ

1. Измененная чувствительность (невропатия).
2. Проблемы с кровообращением в ногах и стопах.
3. Изменения формы стопы вследствие двигательной невропатии.
4. Деформации стопы, такие как бурсит, молоткообразные пальцы и мозоли на подошве стопы.
5. стопа Шарко
6. Плоскостопие.
7. Старость
8. Диабет в течение длительного времени.
9. Предшествующие язвы и/или ампутации и/или инфекции.
10. Боли в диабетической стопе.

SOCKS

Носки не менее важны, чем обувь и стельки. Носки могут стать источником раздражения и мозолей, если они сминаются, вызывая очаговое давление на кожу. Носки должны быть из 100% хлопка, способного впитывать пот.

Нейлоновые чулки могут задерживать пот и вызывать мацерацию кожи. Если эта влага скапливается между пальцами ног, происходит мацерация кожи, кожа становится поврежденной и инфицированной. Носки не должны иметь изнаночных швов, которые вызывают очаговое давление на кожу. По этой же причине диабетики не должны носить носки с заплатками. Меняйте носки дважды в день, если ваша нога также сильно потеет.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

(Т F) Истинно или ложно

1. Т F что размер и форма стопы обычно не меняются на протяжении всей жизни. Если вы носите обувь 9-го размера, вы всегда носите 9-й размер.
2. Т F Вы должны носить обувь, которая на 1/4 "длиннее самого длинного пальца ноги.
3. Т F Мяч стопы - это область, где часто образуются мозоли и язвы. Обувь на высоком каблуке может оказывать большее давление на свод стопы.
4. Т F Обувь с качающимся дном эффективна для облегчения состояния пяток на ногах диабетиков.

5. T F Для диабетической стопы носочная коробка должна быть широкой и высокой.

6. T F В продаже имеется ортопедическая обувь, специально предназначенная для диабетиков.

7. T F Любая поддержка свода стопы, которую можно купить в аптеке, достаточно хороша для диабетиков.

8. Материалы T F plastazote являются лучшими в профилактике язв на подошве стопы.

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