



## DIABETISCHE VOETWOND

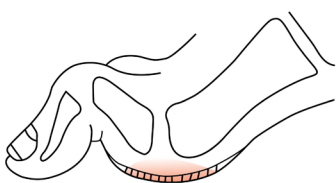
U ben naar BBeterzorg verwezen in verband met een diabetische voetwond. In deze folder geven wij uitleg over de oorzaken, leefstijladviezen en tips om een nieuwe wond te voorkomen.

## WAT IS EEN DIABETISCHE VOET?

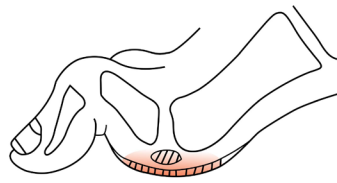
Bij diabetes mellitus, ofwel suikerziekte, is het bloedsuikergehalte in het bloed te hoog. Door schommeling in het bloedsuikergehalte kunnen op korte en lange termijn complicaties ontstaan. Eén van de lange termijn complicaties is het ontstaan van een diabetische voetwond. Deze voetwond ontstaat ten gevolge van zenuwbeschadiging, slagadervernauwing en/of verstijving van de gewrichten in uw voet. Deze drietal oorzaken zullen onderstaand nader beschreven worden.

### ● Zenuwbeschadiging.

Dit wordt ook wel neuropathie genoemd. Door een te hoog of schommelend bloedsuikergehalte raken de zenuwen beschadigd. Hierdoor wordt pijn, temperatuur en druk minder of zelfs niet meer gevoeld. Anderzijds kunt u ook een veranderd gevoel merken: het gevoel op watten, wolken of blokjes te lopen of een prikkelend, tintelend, stekend of brandend gevoel. Door zenuwbeschadiging worden drukplekken, eelt of wonden niet gevoeld. Verder zorgt de zenuwbeschadiging voor overmatige eeltgroei. Dit zorgt voor een verhoogd risico op het ontstaan van wonden.



1. eeltvorming



2. onderhuidse bloeding



3. ontstaan van wond



4. wondinfectie met  
botontsteking

Bron: richtlijn diabetische voet, niv, 2017

- **Slagadervernauwing.**

Mensen met diabetes mellitus hebben een verhoogd risico op slagaders die vernauwd of verstopt raken. Door een slagadervernauwing stroomt er minder zuurstof en voedingsstof naar uw benen waar uw weefsel kan afsterven en een wond ontstaat. Niet alleen bloedvaten in uw benen kunnen worden aangetast, maar ook in uw ogen. Hierdoor kunt u minder goed gaan zien. Dit kan een belemmering zijn bij het inspecteren van uw voeten.



- **Verstijving van gewrichten.**

Dit wordt ook wel Limited Joint Mobility genoemd. Door diabetes mellitus kunnen de gewrichten in uw voet verstijven. Deze verstijving verandert uw looppatroon wat leidt tot een verhoogde druk met overmatige eeltgroei. Hierdoor heeft uw een verhoogde kans op wonden.

## WAT KUNT U ZELF DOEN?

Omdat een diabetische voetwond meerdere complexe oorzaken heeft is een goede behandeling van deze wond erg belangrijk. Het volgen van adviezen van experts is erg belangrijk om de kans op complicaties zoals een wondinfectie of een amputatie van tenen of de voet, te verkleinen. Zelf kunt u zich aan diverse leefstijladviezen houden om een diabetische voetwond te ondersteunen in de genezing, of het voorkomen hiervan.

Denk hier aan de onderstaande tips:

- Houd uw bloedsuikergehalte stabiel.
- Stop met roken. Roken verhoogt het risico op, of verergert hart- en vaatziekten.
- Was uw voeten dagelijks in lauw water. Geen voetenbadjes (dit verweekt uw huid). Controleer vooraf de watertemperatuur met uw elleboog.
- Vermijd warmtebronnen zoals een kruik, verwarming of heet badwater. U kunt de temperatuur niet goed voelen en dit vormt een risico op brandwonden.
- Droog uw voeten deppend af, ook goed tussen de tenen.
- Neuropathie kan zorgen voor uitdroging van de huid en kan zorgen voor kloven aan uw hielen. Smeer uw voeten dagelijks in met olie of voeten crème maar niet tussen de tenen aanbrengen: dit kan leiden tot scheurtjes in de huid en tot voetschimmel.
- Behandel een eventuele voetschimmel tijdig.
- Controleer zelf (eventueel met een spiegel) dagelijks uw voeten op roodheid, blaren, bloeditstorting, wonden, eeltvorming, kloven en ingegroeide teennagels. Indien u dit zelf niet meer kunt, betrek uw partner of mantelzorg hierin.

- Wanneer u een huidthermometer heeft, meet dan dagelijks de temperatuur van uw voeten. Meet op de plekken waar u het meeste risico loopt om opnieuw een wond te krijgen. Contacteer uw behandelaar bij een aanhoudend temperatuurverschil tussen de linker- en rechervoet van 2,2°C.
- Knip uw teennagels recht af of schakel een pedicure met diabetesaantekening of een podotherapeut in.
- Laat overmatige eeltgroei verwijderen en ingegroeide nagels behandelen door een pedicure met een diabetes aantekening of podotherapeut.
- Loop niet op blote voeten, sokken of slippers. Naast hogere druk, ontstaan sneller nieuwe wonden bij stoten of warmtebronnen die niet goed opgemerkt worden.
- Draag goed passend schoeisel ter voorkoming van een nieuwe wond.
- Wanneer u (semi)orthopedisch schoeisel of een teenorthese heeft, laat deze dan regelmatig controleren door een deskundige hulpverlener.

Indien binnen een half jaar een nieuwe wond op dezelfde plaats ontstaat, dan kunt u BBeterzorg contacteren. Indien u niet (meer) in zorg bent, dan moet u contact opnemen met de huisarts. Deze kan inschatten of u verwezen moet worden naar ons.

085 047 91 46 

[WWW.BBETERZORG.NL](http://WWW.BBETERZORG.NL) 