

Råd till dig

- med diabetesrelaterade sår

Om du har diabetes så kan du med tiden få sår på fötterna. Genom att följa de här råden kan du undvika eller lindra komplikationer. Det viktigaste är att undvika tryck mot såret och övriga delar av fötter och ben.

Kontrollera och balansera blodsockret

Ett högt eller svängande blodsocker påverkar sår läkningen negativt.

Rökning

Om du röker måste du sluta röka helt, annars kan inte såren läka, och det finns risk för allvarliga komplikationer.

Bra skor och strumpor

Använd bara mjuka skor som inte ger tryck någonstans, var noggrann med det när du köper nya skor. De måste vara tillräckligt breda för att ge plats åt alla tårna, och tillräckligt höga för att inte ge skav på tårnas ovansida, så kallad fottryggen. Stenar och andra föremål i skorna kan lätt ge svårläkta sår. Skaka därför alltid skorna innan du tar på dem och då och då när du promenerar på grusväg. Lufta gärna fötterna ibland. Använd mjuka strumpor utan skavande sömmar, helst i bomull. Byt strumpor varje dag.

Bra fothygien

Var extra noga med fothygien – rena fötter, torrt mellan tårna, fet och fuktighetsbevarande kräm på huden (ej mellan tårna). Naglarna ska klippas rakt. Gå gärna på kontinuerlig fotvård hos en fotvårdsterapeut

Inspektera fötterna dagligen

Fotsulorna ser du enklast med hjälp av en spegel. Uppmärksamma den minsta missfärgningen, tryck- eller skavskada, liksom sprickor på exempelvis hälarna. Om du har

nageltrång eller andra problem med naglarna måste du åtgärda dem så snart möjligt, så att de inte ger infektioner.

Förhårdnader

Om du har förhårdnader på fötterna ska dessa försiktigt slipas ner med en fin sandpappersfil (detta kan du göra några gånger i veckan) och området ska avlastas med inlägg i skorna. Inläggen köper du via Teamolmed, tfn 036-16 52 90.

Var rädd om fötterna

Gå aldrig barfota, inte ens inomhus. Du kan råka trampa på något vasst, och inte känna detta.

Motion

Daglig fotgymnastik för dig med diabetesrelaterade sår:

- växla genom att knipa ihop och sträcka ut tårna,
- trampa upp och ner med fotlederna (som att gasa när du kör bil eller trampa på en symaskin) och
- cirkla runt med fötterna, både åt höger och vänster

Med övningarna påverkar du cirkulationen på ett bra sätt. Det är även viktigt att du promenerar för att förbättra konditionen och rörelseförmågan i fötterna.

Om du har sår – försök till varje pris förhindra att dessa blir infekterade. God fothygien är av största vikt. Sök alltid sjukvård vid sår. Ha tät kontakt med din diabetesmottagning, läkare eller sjuksköterska och rapportera direkt om det händer något med dina fötter.