

Doel

Door tijdige behandeling van de podotherapeut wordt getracht om voetklachten te verminderen en om wondjes te voorkomen. Tevens wordt aangeraden om de voeten jaarlijks te laten controleren door een podotherapeut. Het kan namelijk voorkomen dat u zelf niet merkt dat er problemen zijn door de neuropathie.

Therapiemogelijkheden

- Zooltherapie voor een betere drukverdeling onder de voet waardoor de functie van de voeten verbetert, pijnklachten verminderen en/of verdwijnen en is preventief tegen wondjes;
- Tijdelijke vilttherapie om pijnlijke plekken of wondjes direct te ontlasten en/of te beschermen;
- Siliconen orthese (= teenstukje) om afwijkende teenstanden te corrigeren en/of ter voorkoming van drukplekken;
- Adviezen m.b.t. dagelijkse voet- en/of nagelverzorging;
- Specifieke schoenadviezen.

Verwijzing en vergoeding

Met ingang van 1 augustus 2011 heeft u geen verwijfsbrief meer nodig van de huisarts of specialist om een afspraak te maken bij een podotherapeut. Nu de verwijzing via huisarts of specialist niet meer noodzakelijk is, worden er bij de patiënten die rechtstreeks in de

praktijk komt, een screening uitgevoerd om vast te stellen of het klachtenpatroon onder de behandelbevoegdheid van de podotherapeut valt. Indien dit het geval is, dan kan de podotherapeut starten met het podotherapeutisch onderzoek. Zo niet, dan moet de podotherapeut de patiënt naar de huisarts verwijzen voor verder onderzoek. De podotherapeut zal de huisarts blijven informeren en eventuele andere behandelaars of andere disciplines.

De hoogte van de vergoeding is verschillend per verzekeringsmaatschappij en per polis. Informeer vooraf naar de voorwaarden bij uw zorgverzekeraar. Voor diabetes patiënten gelden vaak gunstigere vergoedingen vanuit de basiszorg.

Voor meer informatie:

www.sportpodotherapie.nl

www.podotherapie.nl

Lid van/aangesloten bij:



Uitgave: januari 2013

Podotherapie en DIABETES



www.sportpodotherapie.nl

Gezondheidscentrum  Nieuw Rijswijk

Schaapweg 10^c, 2285 SP Rijswijk
Telefoon: 070 394 58 84
www.sportpodotherapie.nl
info@sportpodotherapie.nl

VOET- EN BEWEGINGSSPECIALISTEN BIJ UITSTEK

Podotherapie en de Diabetische Voet

Wat doet een podotherapeut?

Een podotherapeut behandelt voetklachten en klachten die voortvloeien uit het niet goed functioneren van het bewegingsapparaat. Een podotherapeut houdt zich voornamelijk bezig met niet-operatieve behandeling aan de voeten, nagels en tenen, en besteedt veel aandacht aan de oorzaak van een probleem.

Waarom deze brochure?

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op problemen met de voeten en de huid dan mensen zonder diabetes. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat één op de vier patiënten met diabetes vroeg of laat te maken krijgt met een voetprobleem. U kunt zelf echter veel doen om deze problemen te voorkomen. In deze brochure vindt u in het kort enkele therapiemogelijkheden en mogelijke indicaties. In werkelijkheid is het klachtenbeeld zeer divers en is deze brochure te beperkt om alle mogelijkheden op te sommen.

Waardoor ontstaan er voetproblemen?

1) Neuropathie

Dit betekent een beschadiging van de zenuwen. Beschadiging van de oppervlakkige zenuwen zorgt ervoor dat u minder tot geen pijn voelt wanneer er een wondje ontstaat.

2) Slechte doorbloeding

Patiënten met diabetes hebben een grotere kans op aderverkalking van de bloedvaten. Wanneer er dan een wondje op de voet ontstaat zal dit slechter genezen daar er geen optimale bloed- en zuurstoftoevoer kan plaatsvinden.

3) Infectie

Patiënten met diabetes kunnen vatbaarder zijn voor infecties. Ook een kalknagel valt onder een infectie. In de volksmond wordt vaak de term kalknagel gebruikt voor een verdikte, brokkelige, geelverkleurde nagel. Meestal is er dan sprake van een schimmelinfectie.

Wat kunt u zelf doen?

Huid- en nagelverzorging:

- Was uw voeten dagelijks, maar niet altijd met zeep. Droog uw voeten goed, vooral tussen de tenen en bij de nagelriemen;
- Loop nooit op blote voeten;
- Voorkom een uitgedroogde huid, gebruik hiervoor een voetencreme;
- Controleer dagelijks uw voeten op wondjes of onregelmatigheden. Vergeet hierbij niet om ook de voetzool en tussen de tenen te kijken, eventueel met een handspiegel;
- Knip nagels altijd recht en niet te kort, om de kans op ingroeien te verkleinen. Voorkom scherpe randen door de nagels met een vijl glad te vijlen;
- Peuter, knip of snijd nooit zelf aan eelt of

likdoorns, maar laat dit over aan de voetverzorger met diabetesaantekening of medisch pedicure.

Schoeisel:

- Controleer altijd de binnenzijde van de schoen op aanwezigheid van steentjes en dergelijke;
- Zorg ervoor dat de schoenen altijd langer zijn dan uw belaste voeten. Uw schoenen moeten minimaal 1,5 centimeter langer zijn dan uw langste teen om goed te kunnen afwikkelen;
- De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen zonder uit hun natuurlijke stand gedrukt te worden;
- Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties geven aan de tenen of de voorvoet;
- Hoe breder de hak van de schoen, hoe stabiel u op de schoen staat.;
- Maximale hakhoogte 2 tot 3 cm.

Wondjes:

- Laat wondjes, die niet binnen drie tot vijf dagen dicht zijn, controleren door de huisarts of diabetes verpleegkundige;
- Wanneer het wondje ontstoken is, raadpleeg dan zo spoedig mogelijk uw huisarts. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet, of gelig worden van de wond.