

**Il piede diabetico è un'alterazione molto frequente caratterizzata, in massima parte, dalla comparsa di ulcere a carico degli arti inferiori necessitanti di terapia sistemica e locale.**

Questa complicanza del diabete causa molti disagi per chi ne soffre; prevenirli è quindi di fondamentale importanza.

La miglior prevenzione è ottenere un buon controllo della glicemia, attraverso la dieta, l'esercizio fisico e la cura che il Medico ha prescritto. Ci sono poi alcune precauzioni utili per evitare la comparsa delle lesioni al piede che vi suggeriremo in questo decalogo.

## **COSA FARE**

- ⇒ Ispezionare giornalmente i piedi
- ⇒ Lavarli quotidianamente con acqua tiepida avendo cura di asciugarli molto bene soprattutto tra le dita.
- ⇒ Usare creme idratanti, tranne che negli spazi tra le dita, per evitare che si formino tagli e ferite nella pelle secca e in particolare a livello del calcagno.
- ⇒ Tagliare le unghie diritte utilizzando forbici a punta arrotondata, usare una lima di cartone per regolare gli angoli, avvalendosi, se necessario, dell'aiuto di un familiare.
- ⇒ Strofinare le zone callose con la pietra pomice.
- ⇒ Usare calze di cotone o lana senza cuciture e cambiarle quotidianamente.
- ⇒ Indossare scarpe comode possibilmente in pelle. Le scarpe nuove vanno usate gradualmente (non più di 1 o 2 ore al giorno di seguito).
- ⇒ Fare attenzione che all'interno delle scarpe non ci siano corpi estranei.
- ⇒ Mostrare al medico ogni piccola ferita al piede e alle unghie anche se insignificante.

## **COSA NON FARE**

- ⇒ Camminare a piedi nudi.
- ⇒ Calzare scarpe nuove per più di 1 o 2 ore al giorno, scarpe rigide, strette, a punta e a tacco alto.
- ⇒ Indossare scarpe senza calze.
- ⇒ Indossare sandali o infradito.
- ⇒ Fare pediluvi o bagni con acqua troppo calda (superiore a 35°).
- ⇒ Scaldare i piedi appoggiandoli a fonti di calore dirette (stufe, borse di acqua calda, ecc.).
- ⇒ Usare creme tra le dita per evitare macerazioni della pelle.
- ⇒ Usare strumenti impropri per tagliare unghie, calli, duroni, ma rivolgersi ad un podologo esperto.
- ⇒ Usare callifugo.
- ⇒ Tagliare/bucare bolle o vescicole.

## **La scelta della calzatura idonea**

La scelta della calzatura dovrà essere mirata alla riduzione della pressione e delle frizioni che si possono creare all'interno della stessa durante il cammino.

## **CARATTERISTICHE GENERALI**

- ❖ La larghezza interna della scarpa deve essere uguale alla larghezza della pianta del piede.
- ❖ L'interno della calzatura dovrà essere morbido e senza cuciture.
- ❖ La punta (tomaia) dovrà essere ampia da rispettare le dita specialmente se deformate, con materiali possibilmente naturali o automodellanti.
- ❖ Il tacco deve essere sufficientemente largo per dare un appoggio stabile e un'altezza dai 2 ai 4 cm.
- ❖ Suola antiscivolo ed ammortizzante.
- ❖ Contrafforte stabilizzante del retro piede.
- ❖ Chiusura regolabile con lacci o velcro.
- ❖ La lunghezza della scarpa dovrebbe essere 1 cm in più di quella del piede stesso.