

MaBalschoen en voetverzorging

Instructies voor de MaBalschoen of MaBallaars

De MaBalschoen of MaBallaars moet u dag en nacht dragen. Dit is voor de drukverdeling van de voet. Als u gaat lopen moet de blauwe schoen over de MaBalschoen of MaBallaars heen.

- Bij de voerverzorging van de wonden doet u de MaBalschoen of MaBallaars en de kous uit.
- Het vilt dat op de voet ligt kunt u laten zitten tenzij anders is aangegeven. In het vilt zitten uitsparingen om de wond(en) te ontlasten en voor de verzorging van de wonden.
- De wond wordt door uzelf of door iemand anders verzorgd, een mantelzorger en thuiszorg. Wij geven u een overdracht mee voor de wondverzorging.
- Na de wondverzorging kunt u de kus of uw eigen sok weer aantrekken. De MaBalschoen of MaBallaars kan weer aan.

Het bekijken van de voeten

Het gevolg van diabetes kan de bloedtoevoer naar de voeten verminderen. Ook kan het gevoel in de voeten afnemen. Hierdoor kunnen gemakkelijk blaren of wondjes ontstaan, die nauwelijks opgemerkt worden en vervolgens moeilijk te genezen zijn. Deze wondjes kunnen door gebrek aan verzorging steeds groter worden en op den duur ernstige infecties veroorzaken. Om dit te voorkomen moet u regelmatig, het liefst dagelijks de voeten controleren.

U kunt het beste uw voeten inspecteren wanneer u:

- Gemakkelijk zit.
- Beschikt over voldoende licht.
- Een spiegel hebt waarmee u de onderkant van uw voeten kunt bekijken.



Bij het bekijken of betasten van de voeten moet u letten op het volgende:

- Wondjes (ook tussen de tenen).
- Schrammen.

- Kloven.
- Verkleuringen.
- Overmatige eeltvorming.
- Blaren.
- Nagelafwijkingen.

Raadpleeg in bovenstaande gevallen altijd uw behandelaar.

De verzorging van de voeten

- Was uw voeten elke dagen. Gebruik hiervoor stromend lauw warm water (geen voetenbad).
- Gebruik nooit Biotex, soda of andere bijtende produkten in het water.
- Droog uw voeten goed af zonder krachtig te wrijven en ook tussen uw tenen.
- U kunt de voethuid soepel houden door deze dagelijks met enkele druppels olie of baby lotion in te vetten. U kunt beter geen talkpoeder gebruiken.
- Gebruik bij het verzorgen van uw voeten géén eeltrasp, geen mesjes of andere scherpe instrumenten, die uw voeten kunnen beschadigen.
- Likdoornpleisters, tinctuur of zalven, die eelt of likdoorn laten verweken zijn ongeschikt voor uw voeten.
- Gebruik een steriel gaasje en papieren pleister wanneer een wondje afgedekt moet worden. Laat een wondje niet langer dan één week ongezien bestaan.
- Loop nooit op blote voeten. Zo voorkomt u onnodige verwondingen.
- Knip uw nagels recht af en niet te kort. Te korte, te lange of slecht afgeknipte nagels kunnen verwondingen veroorzaken of geïnfecteerd raken.



De juiste behandeling van eelt

Het verwijderen van eelt dient te worden gedaan door een deskundige. Dit kan een voetverzorger met aantekening 'Diabetische voet' of een podotherapeut (dit is een therapeut die gespecialiseerd is in voeten) zijn. Beide zijn bekend met de mogelijke negatieve gevolgen die Diabetes Mellitus heeft op de voet en kunnen hier rekening mee houden.

Nadelen bij het door u zelf verwijderen van eelt kunnen zijn:

- Niet al het eelt wordt verwijderd. Hierdoor blijft het risico bestaan dat de huid kapot gaat en er een wond ontstaat (die mogelijk slecht geneest).
- Het eelt wordt te ruim verwijderd waardoor de gezonde huid kapot wordt gemaakt, met alle gevolgen van dien.
- U kunt huidproblemen hebben die zich onder het eelt afspelen. Dit wordt dan niet onderkend.

De juiste keuze van schoenen

Het belang van goed schoeisel, zowel ter voorkoming van de wonden, als in de genezingsfase en daarna is vanzelfsprekend. Met 'goed' schoeisel wordt met name bedoeld goed passende schoenen, aangepast aan de vorm, lengte, breedte en hoogte van de voet.

Voor goed schoeisel hebben wij een aantal adviezen:

- Inspecteer dagelijks uw schoenen, met de hand, op eventueel aanwezig zijn van onregelmatigheden (steentje, naden, opgerolde zool en dergelijke).
- Schoenen mogen op geen enkele manier en op geen enkele plaats overdruk teweeg brengen, maar moeten volledig beschermen.
- Schoenen mogen in geen geval de normale beweging van de voeten belemmeren.
- De hakhoogte van de schoen mag maximaal 2-3 cm zijn. Het draagvlak van de schoen (en zeker dat van de hak) dient breed te zijn.
- De schoen moet op de wreef gesloten kunnen worden door middel van een veter-klittenbandsluiting.
- De hiel dient stevig te zijn.
- De schoen moet de juiste lengte, breedte en hoogte hebben.
- De schoen mag geen voelbare naden en/of stiksels aan de binnenkant hebben.



- Koop de schoenen aan het eind van de middag en niet 's morgens vroeg. Uw voeten zijn dan vaak wat opgezet en dan is de kans kleiner dat er te nauwe of te kleine schoenen worden gekocht.
- Het dragen van sportschoenen is een goed advies voor kwetsbare voeten van diabetes patiënten met een niet gedeformeerd (misvormde) voet.
- Bij twijfel: laat uw schoenen controleren door een podotherapeut of orthopedisch schoenmaker. Voor ingewikkelder situaties is het verstandiger een orthopeed of revalidatiearts het probleem voor te leggen.
- Zorg voor gave kousen of sokken zonder harde naden of stoppen. Draag geen knellende sokhouders.

Beweging

Het is belangrijk dat u uw voetgewrichten beweeglijk houdt. Hiervoor hebben wij een aantal adviezen:

- Het is verstandig iedere dag een stukje te lopen of te fietsen, maar nooit te lang achtereen.
- Las voldoende rustpauzes in.
- Loop met kleine passen.
- Inspecteer na iedere wandeling opnieuw uw voeten.
- Loop nooit op blote voeten.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl, telefonisch kunt u ons bereiken via

- Gipskamer van 08.00 tot 16.00 uur op telefoonnummer 0513 - 685 304.
- SEH van 16.30 tot 08.00 uur en in het weekend op telefoonnummer 0513 - 685 470.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.