

Déjà quelques minutes par jours, où vous prenez soins de vos pieds peuvent éviter beaucoup de problèmes à venir. Les indications suivantes vous aideront à soigner convenablement vos pieds.

Comment surgissent les problèmes des pieds?

Le diabète peut mener à des blessures des nerfs dans les pieds et les jambes, qui ont pour conséquence un engourdissement. Chaque traumatisme et toute sorte de blessures des pieds (comme p.ex. des ampoules aux pieds comme résultat des chaussures trop étroites) ne doivent pas se sentir forcément mais peuvent mener à des problèmes plus sévères comme des ulcères.

Le diabète peut causer une circulation sanguine réduite dans les pieds et les jambes produisant des pieds et des jambes froids et douloureux. À cause de cela les blessures de pieds guérissent lentement et s'infectent vite.

Examinez vos pieds

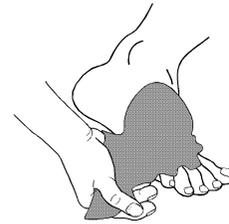
Les blessures de la peau peuvent mener à des infections. Examinez vos pieds soigneusement s'il y a des coupures, égratignures, gonflements, infections ou changements de couleurs. Si vous ne voyez pas bien, demandez à quelqu'un d'autre de le faire pour vous. Palper les pieds vous aidera aussi à détecter des nœuds et des enflures. Nettoyez chaque coupure ou égratignure



avec de l'eau et couvrez-la avec un pansement adhésif. Contactez votre pédicure ou votre médecin.

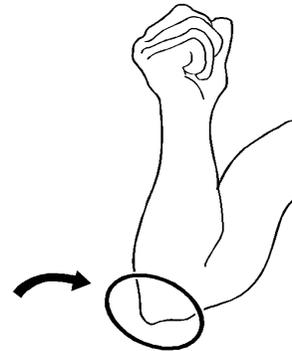
Lavez régulièrement vos pieds.

Il est très important de laver et d'examiner vos pieds chaque jour. Pour le nettoyage de vos pieds utilisez de l'eau tiède et un savon doux. Ensuite séchez vos pieds soigneusement mais très doucement. N'oubliez pas de sécher vos pieds entre les doigts. Ensuite mettez de la crème conservant le taux d'hydratation pour les maintenir moux et souples. Mais n'utilisez pas cette crème entre les doigts, parce que la peau y deviendrait trop moite.



Évitez des brûlures de vos pieds.

Il est possible que vous, comme beaucoup d'autres diabétiques, ayez des difficultés de sentir la chaleur, le froid ou les douleurs dans vos pieds. Prenez donc certaines mesures de précautions. P. ex. faites attention de ne pas brûler vos pieds avec une bouillotte. Si vous utilisez une couverture électrique, n'oubliez pas de l'éteindre avant de vous endormir. Évitez le contact de vos pieds avec le feu ou les radiateurs. Testez la chaleur de l'eau de bain avec votre coude, avant d'entrer dans l'eau.



Les ongles de pied.

Généralement on doit toujours couper droit les ongles de pied. Ne coupez et n'examinez pas les ongles dans les plis. Si vous avez un sentiment réduit ou des problèmes de circulation sanguine dans vos pieds, il sera plus sûr de consulter un pédicure.

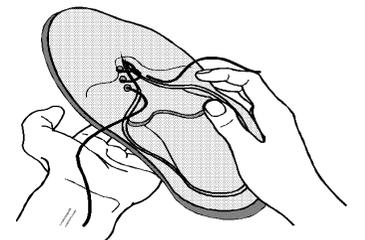


Cor et durillons.

Cor et durillons doivent être traités par votre pédicure. N'essayez pas seul de les couper et n'utilisez pas un traitement contre les cors.

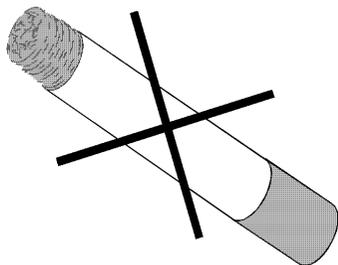
Examinez régulièrement vos chaussures.

Les chaussures devraient être à la juste mesure, être munies de lacets et disposer d'espace suffisant autour des doigts. Cela permet à la musculature des pieds de travailler exactement et évite un frottement douloureux. Quand vous achetez des chaussures neuves faites attention à vous faire mesurer les pieds avant l'achat. Au début portez les chaussures neuves seulement une ou deux heures. Portez toujours des bas ou chaussettes propres et de la bonne taille. Avant de mettre les chaussures, bas ou chaussettes examinez-les bien. Les irrégularités, les petites pierres ou clous peuvent irriter ou endommager votre peau.



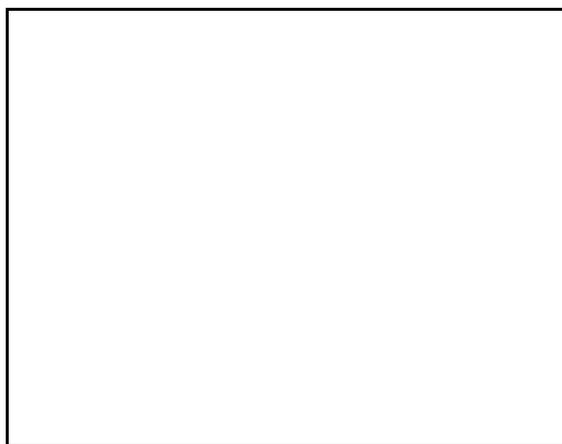
Ne fumez pas

Fumer peut aggraver les troubles de la circulation sanguine. Pour arrêter de fumer demandez des renseignements ou des brochures dans votre bureau d'hygiène. Votre bureau d'hygiène local peut vous donner des information sur des cliniques de désintoxication.



Avis spéciaux

Tous les avis mentionnés ici sont spécialement pour vos pieds.



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Further copies of this leaflet can be downloaded from
www.bigfoot.com/~diabeticfoot

Pédicure pour diabétiques

Votre centre diabétique local est:

Numéro de téléphone:

Centre de pédicure local:

Numéro de téléphone:

**PAS À PAS,
UN GUIDE
VERS
LES PIEDS
SAINS**

Pour diabétiques

French