

Diabetesfoten

Diabetesfotsår som orsakas av tryckskador



ORSAK TILL DIABETESFOTSÅR

En vanlig orsak att diabetesfotsår uppstår är att någon del av foten utsätts för ett ihållande tryck. Den utsatta delen kan då drabbas av cirkulationsstörning och ett sår uppstår lätt.

Trycket eller belastningen kan förvärras av att cirkulationen ofta redan är nedsatt hos en person med diabetes pga skador i både de stora blodkärlen inne i foten och eller de små fina ytliga blodkärlen.

Hos en person med diabetes är ofta även känseln nedsatt och man känner inte det skadliga trycket. Vilket gör att man själv inte reagerar på smärta skadan medför.

Den vanligaste orsaken till diabetesfotsår är skor med dålig passform. Men det kan även uppkomma när man ligger ner i sin säng. I ryggläge kan hälar trycka för hårt mot madrassen och cirkulationsstörning uppstår. I sidoläge är anklarna mest utsatta.

Med kunskap om detta och med hjälpmedel som finns att tillgå kan man ofta förebygga fotsår och även läka de fotsår som kan ha uppstått.

VIKTIGT!

Det är mycket viktigt att förebygga tryck mot diabetesfötter, vilket man bäst gör genom att använda bekväma och särskilt utprovade skor/inlägg med rätt passform.

- Gå aldrig barfota!
- Använd alltid skor, även inomhus!
- Använd bara skor som är utprovade efter dina fötter!
- Vid sår, avlasta från onödig belastning.
- Gå och stå inte för mycket!

Vid diabetesfotsår eller hotande diabetesfotsår får Du remiss till Ortopedtekniskt avdelning för utprovning av behandlingsskor/bekvämskor och eller inlägg anpassade efter dina fötter.

Det är mycket viktigt att du använder dessa skor eller sandaler.

Din fotvårdsspecialist ger dig råd och ska kontaktas vid ev. försämring. Följ noga behandlingar/sårömläggningar.

Sårömläggningar sker hos fotvårdsspecialister, sjuksköterskor på vårdcentral eller kommunens särskilda boenden.

Innan Du tar på dig dina skor kontrollera ALLTID att det inte finns grus eller någon trasig söm som kan skava. Skaka ur dina skor!

ALLMÄNNA RÅD VID DIABETESFOTSÅR

Rök och snusstopp är mycket viktigt! Det försämrar allvarligt din blodcirkulation i fötterna.

- Ät näringsrik mat. Gärna fisk 2-3 ggr/vecka, bönor, ärtor och kött är ex. på proteinrik mat som är bra vid sårhäkning. Ät grönsaker, frukt, och bär varje dag. Nötter och frukt är bra mellanmål. Är du underviktig eller har nedsatt aptit kan du behöva träffa en dietist för individuell rådgivning.
- Var noga med din blodsockerkontroll. Högt blodsocker försämrar din läkningsförmåga. Kontakta din diabetesmottagning om du inte själv kommer tillrätta med högt blodsocker.
- Använd bra strumpor av bomull eller ull, utan hård resår eller tjocka sömmar som skaver. Vänd sömmarna utåt.
- Undvik tryck från täcke och madrass när du ligger ner. Vid behov finns avlastande hjälpmedel att tillgå.
- Viktigt med följsamhet till de behandlingar och råd du får.

För mer information

Kontakta din fotsjukvårdsspecialist

regionsormland.se