Revalidatiegeneeskunde

Uw voeten goed verzorgen

In deze tekst leest u hoe u uw voeten goed kunt verzorgen. Ook krijgt u uitleg over de behandeling van een wond aan een **diabetische voet**.

- **Vetgedrukte medische woorden** worden uitgelegd onder deze tekst.

Dagelijkse verzorging van uw voeten

Verzorg uw voeten goed. Dat helpt om wonden te voorkomen. Volg deze stappen:

- Was uw voeten elke dag met lauwwarm water. Droog uw voeten daarna goed af, vooral tussen de tenen.
- Gebruik geen voetbaden. Deze maken de huid week en kwetsbaar.
- Controleer uw voeten dagelijks op wondjes. Gebruik hiervoor een spiegeltje.
- Let op tekenen van druk of ontsteking, zoals:
  - roodheid
  - zwelling
  - pijn
  - warmteverschil tussen uw voeten.
- Smeer uw voeten dagelijks in met een vochtinbrengende crème. Smeer geen crème tussen uw tenen. Dit houdt de huid soepel en voorkomt kloven.
- Loop nooit op blote voeten of sokken.
- Draag buiten altijd de schoenen die uw arts heeft geadviseerd. Draag in huis schoenen of pantoffels.
- Controleer uw schoenen aan de binnenkant voordat u ze aantrekt. Haal steentjes of andere voorwerpen weg.
- Heeft u stijve spieren? Doe dan 3x per dag rek- en strekoefeningen.
- Laat regelmatig uw nagels knippen en eelt weghalen door een medisch pedicure of **podotherapeut**.
- Gebruik witte pleisters in plaats van bruine pleisters. Witte pleisters beschadigen de huid minder snel.

Heeft u een wond? Neem dan contact op met uw huisarts, de **podotherapeut** of met de wondverpleegkundige. Het is belangrijk om de oorzaak van de wond te vinden en herhaling te voorkomen. Zij bespreken ook hoe u de wond moet verzorgen.

Wondzorg thuis

U kunt de wond zelf verzorgen of dit laten doen door de thuiszorg. Het is belangrijk om de wond goed schoon te maken. Doe dit als u het verband vervangt. Verbindt de wond volgens de afspraken.

Locatie AMC

Er zijn verschillende soorten verband. De wondverpleegkundige of **podotherapeut** kiest welk verband het beste is. Zij bestellen dit bij een **medisch speciaalzaak**. Meestal vergoedt uw **zorgverzekering** dit verband. Als dat niet zo is, bespreekt uw arts dit met u.

Verslechtering van de wond

Hoe weet u of de wond erger wordt? Let op de volgende signalen:

- roodheid rondom de wond of richting uw voet of onderbeen
- warmteverschil tussen uw voeten
- zwelling rondom de wond of van uw voet of onderbeen
- toenemende pijn (bij **neuropathie** voelt u dit misschien niet)
- pus uit de wond
- koorts of een ziek gevoel
- een hogere bloedsuikerspiegel.

Niet alle signalen hoeven aanwezig te zijn.

Wat te doen bij verslechtering?

Neem contact op met Amsterdam UMC:

- **Maandag t/m vrijdag, 8.30 - 16.30 uur**
  Polikliniek Revalidatiegeneeskunde: 020 - 566 33 45
  E-mail: administratierevalidatie@amsterdamumc.nl (antwoord binnen 3 werkdagen).
- **Buiten kantoortijden, weekend of avond**
  Spoedeisende Hulp: 020 - 566 22 22

Begrippenlijst

1. **Diabetische voet**: een voet met problemen door diabetes, zoals wonden of infecties.
2. **Podotherapeut**: een specialist die helpt bij voetproblemen.
3. **Neuropathie**: zenuwschade waardoor u minder gevoel in uw voeten heeft.
4. **Wondverpleegkundige**: een verpleegkundige die gespecialiseerd is in wondzorg.
5. **Vochtinbrengende crème**: een crème die de huid soepel houdt.
6. **Verbandmateriaal**: materialen om een wond te verbinden, zoals gaas of pleisters.
7. **Medisch speciaalzaak**: een winkel die medische hulpmiddelen verkoopt.
8. **Zorgverzekering**: een verzekering die medische kosten dekt.