



## Förebyggande fotvård

Det är alltid lättare att förbygga än att behandla redan uppkomna problem. Diabetes kan leda till förändringar i benens och fötternas blodkärl och nerver. Det är därför viktigt att du sköter om dina fötter extra noga. Här hittar du några goda råd om hur du kan förebygga fotproblem.

### Orsak och symtom

Otillräckligt kontrollerad diabetes kan ge vävnadsförändringar i blodkärl och nerver. Det är bevisat att god blodsockerkontroll är den absolut viktigaste åtgärden för att förebygga dessa förändringar.

Försämrad kärl- och nervfunktion kommer oftast gradvis och smygande. Du noterar det knappt själv. På sikt kan det utveckla sig till försvagning av musklerna i foten, felställningar och försämrad gångfunktion. En del får problem med smärtor, sveda och andra upptäcker att känseln försvinner.

En del har bensmärter som försvinner i vila. Typiska tecken på att du börjat få förändringar är små sår som läker långsamt, infektioner, nedsatt känsel vid tryck eller stick och svårighet att känna skillnad på kyla och värme. Minsta lilla sår eller blåsa på fötterna bör därför behandlas med omsorg.

Vid misstanke på att du börjat få nedsatt funktion i blodkärl eller nerver, bör du snarast söka läkare för att undersöka om det är så. Har du en avvikande form på foten eller svårigheter att finna bra skor, kan en ortoped hjälpa dig.

### Ta hand om dina fötter med:

- God blodsockerkontroll
- Bra skor
- Förebyggande fotvård
- Sluta röka





## Förebyggande Fotvård - en god vana!

- Tvätta fötterna varje dag med vatten och mild tvål.
- Dålig cirkulation ökar risken för brännskador. Använd ljummet vatten (redan vid 33°C kan brännskador uppstå).
- Torka noga, speciellt mellan tårna.
- Smörj in fötterna med en fuktighetskräm (inte mellan tårna).
- Undersök fötter och tår noggrant använd gärna en spegel för att se under foten.
- Liktornar eller förhårdnader bör behandlas hos fotvårdare.
- Naglarna skall inte vara för långa eller för korta. (Undvik vassa kanter).
- Gå inte barfota om du vet eller misstänker nedsatt känsel
- Byt strumpor, helst dagligen. Använd bomull eller ull.

## Kontakta fotterapeut eller din vårdgivare om:

- huden är torr, hård eller det finns sprickor
- det finns sår på fötterna
- det uppstått blåsor eller liktornar
- du har nageltrång
- fötterna är rödfärgade, svullna eller inflammerade
- det förekommer nagelsvamp eller fotsvamp



Denna skrift ger generella råd, kontakta ditt diabetesteam för att få personliga råd och rekommendationer anpassade för just dig.