

PIED DIABÉTIQUE

RECOMMANDATIONS DE SOINS ET CONSEILS DE PRÉVENTION

Prenez soins de vos pieds comme à la prunelle de vos yeux.

**Utilisez de bonnes chaussures !
Qu'elles ne blessent pas vos pieds,
adaptées en en largeur + pointure,
résistantes à l'eau en fonction de
vos activités.**

A faire !

- **Inspectez** quotidiennement l'intérieur de vos chaussures ainsi que l'aspect de vos pieds, en particulier de la peau. Présence d'une rougeur ? d'une blessure ? d'une callosité ? **Contactez rapidement** votre médecin référent ou votre bottier-orthopédiste en cas de problème.
- **Crémez** chaque jour vos pieds. La peau de vos pieds doit être bien nourrie.
- **Faites contrôler** régulièrement vos pieds ainsi que votre glycémie par votre médecin référent. Maintenez votre glycémie dans les valeurs normales.
- **Bougez** car l'activité quotidienne est bénéfique pour votre circulation sanguine.
- **Faite réparer** vos chaussures par votre bottier-orthopédiste si besoin.

A ne pas faire !

- **N'exposez pas** vos pieds à une **source de chaleur** sans avoir contrôlé la température à la main (eau pour le bain / douche bouillotte / etc.) !
- **Evitez** l'excès **d'humidité** !
 - **Séchez** bien les espaces entre vos orteils !
 - **Ne mettez pas** de crème entre les orteils !
- **N'éliminez pas** vos callosités vous- même !
- **Demandez de l'aide** auprès de votre infirmière ou de votre podologue spécialisé.
- **N'utilisez pas** de chaussettes trop serrées.
- **Ne marchez jamais pied nu !**



Le pied de Charcot est une complication du diabète qui provoque une destruction progressive des os du pied. Ceci induit une déformation importante du pied avec un risque accru de lésion plantaire (mal perforant).