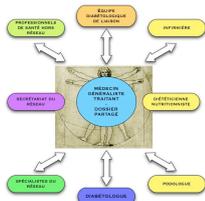


11. CONSEILS PODOLOGIQUES AUX DIABÉTIQUES

Auto-évaluation : vos pieds sentent ils ?



- ☞ La chaleur de l'eau de la douche
- ☞ La fraîcheur du sol ou du carrelage
- ☞ Un corps étranger dans votre chaussure
- ☞ La douleur d'une plaie ou d'une blessure
- ☞ Êtes vous vacciné contre le tétanos ?

Les conseils à donner

- ✓ **Se laver les pieds** chaque jour avec un savon doux 5 mn au plus
- ✓ **Vérifier la température de l'eau**
- ✓ **S'essuyer** avec une serviette douce, y compris entre les orteils
- ✓ **Inspecter** ses pieds tous les jours : rechercher ampoules, kératose, mycose, crevasses, plaie même minime, etc... Utiliser un miroir ou demander l'aide d'une tierce personne. Passer la main dans ses chaussures
- ✓ **Couper les ongles** au carré, avec des ciseaux à bouts ronds, arrondir les côtés avec une lime cartonnée
- ✓ **Utiliser prudemment** la pierre ponce pour la kératose
- ✓ **Appliquer une crème hydratante** tous les jours
- ✓ **Ne pas utiliser de coridide** du fait des risques de brûlure
- ✓ Pour des ongles épais, des cors, des durillons, des ongles incarnés **consulter un pédicure podologue, signaler toute lésion suspecte**
- ✓ **Ne jamais marcher pieds nus** du fait des risques de blessure
Éviter le sparadrap appliqué directement sur la peau

Pour se chausser :

- ✓ **Les chaussettes** : laine, coton, mais pas de matières synthétiques, faire attention aux élastiques trop serrés et aux coutures marquées
- ✓ **Les chaussures** : en cuir, de qualité, larges, fermées, avec un talon de moins de 5 cm, des semelles épaisses et souples, emboîtant bien le pied. Attention aux coutures et à la morphologie des pieds. Alternner.
- ✓ **Acheter en fin de journée** (pieds gonflés), **Essayer impérativement**