

Soins des pieds diabétiques^{1,2}

Soignez bien vos pieds.

Une promenade tous les jours stimulera non seulement la circulation, mais vous permettra également de faire une activité physique ce qui est important pour votre santé. Si vous avez déjà des problèmes de pieds, demandez conseil à votre médecin. Faites contrôler vos pieds régulièrement. Examinez-les vous-même tous les jours, éventuellement à l'aide d'un miroir ou demandez de l'aide à votre partenaire.

Garder au chaud

Mettez des chaussettes si vous avez froid aux pieds. Tenez compte de la température ambiante. Portez des chaussures.



Ne marchez jamais pieds nus.
Pas de bouillotte.
Pas de couverture chauffante.

Laver

Tous les jours, à l'eau tiède et au savon. Séchez bien avec une serviette douce, surtout entre les orteils.



Le bain de pieds journalier: contrôlez la température et pas plus de 5 min.

S'asseoir

Les deux pieds par terre.



Ne croisez pas les jambes.

Chaussettes

Sans trous.
Sans plis.



Pas trop étroites.
Pas trop grandes.
Pas de bords élastiques serrants.

Chaussures

Confortables, soutenant bien. La pointe de la chaussure doit être suffisamment haute et large.



Pas trop étroites.
Pas trop grandes.
Pas de talons hauts.

Ongles

Coupez vos ongles droits et utilisez une lime à ongles en carton pour les coins.



Pas trop courts.
N'utilisez pas de pince à ongles, ni de lime à ongles en métal.

Pieds

Après le bain de pieds enlevez le cal à l'aide d'une pierre ponce douce. Après le bain, hydratez avec une crème.



Pas d'auto-pédicure.
Pas de crème entre les orteils.