Podologie STEPS

Pont-du-Moulin 2
2502 Bienne
T 032 323 60 30
F 032 323 60 34
www.stoffwechselzentrum-steps.ch

Podologie

en cas de diabète sucré (Diabetes mellitus)

Avec les années, les personnes souffrant de diabète sucré déplorent souvent une diminution de la perception de la douleur et de la température au niveau des pieds. Du fait qu'elles ne ressentent plus – ou beaucoup moins – les points de pression, les blessures et la chaleur, de même que les douleurs dues aux manifestations corollaires, telles qu'inflammations, infections ou brûlures, elles ont tendance à les minimiser.

La perte de ces différentes sensations peut être très dangereuse pour les pieds. Plus de la moitié des amputations sont imputables à des plaies dues à des soins insuffisants ou à des chaussures inadaptées.

Les principales mesures à adopter pour éviter que la situation se détériore consistent à contrôler quotidiennement les pieds et à faire appel aux services professionnels d'un ou d'une podologue.

Au bénéfice d'une formation approfondie et intensive de trois ans, les podologues garantissent aux personnes souffrant de diabète sucré des soins des pieds optimaux.

« Prends bien soin de tes pieds, car ils te portent durant toute ta vie ».

Faites vôtre ce mot d'ordre et prenez conscience de la nécessité de garder vos pieds en bonne santé !

Conseils et prévention

Les conseils individuels représentent une p
importante du suivi podologique. Avec le
concours des autres spécialistes du Centre
métabolisme STEPS, je me ferai un plaisir
répondre à toutes vos questions.

Les principes suivants s'appliquent à toute
personnes souffrant de diabète sucré :

- Contrôlez vos deux pieds tous les jours, p
  comprise, au besoin en vous servant d'ur
  roir.
- Après la douche, séchez minutieusement
  pieds, en particulier entre les orteils.
- Evitez les bains de pieds chauds, les bain
  ternés chaud-froid; ne trempez pas vos p
  plus de 5 minutes.
- Appliquez quotidiennement une crème hy
  tante, afin de maintenir l'élasticité de la p
- Ne traitez pas vous-même les cors, le risc
  de blessure est trop élevé (même avec d
  pansements prévus à cet effet).
- Achetez des modèles de chaussures adap
  la forme de vos pieds.
- Evitez les points de pression ; en cas
  d'apparition, faites-les traiter immédiatem
- Evitez les talons hauts, de même que les
  des entre les orteils.
- Vérifiez régulièrement l'intérieur de vos c
  sures (présence d'aspérités, de corps étra
  gers).
- Ne marchez jamais pieds nus !
- Si vos pieds sont froids : mettez des chau
  tes pour dormir, n'utilisez pas de bouillote
- En cas d'œdème : portez des chaussettes
  diabétiques, qui ne rentrent pas dans la c