



Azienda ospedaliero-universitaria Senese



# #nontiscordardime



Progetto grafico: Ufficio stampa, comunicazione e redazione web



UOC Diabetologia  
Lotto 3, piano 5S  
Tel. segreteria: +39 0577 586247  
Appuntamento tramite CUP:  
+39 0577 767676

CENTRO DIABETOLOGICO SPECIALIZZATO

## PREVENZIONE E CURA DEL PIEDE DIABETICO

Responsabile: dottoressa Cecilia Fondelli

**UOC DIABETOLOGIA**

Direttore: professor Francesco Dotta







## Non ti scordar di me. Perché?

È bene sapere che il piede diabetico è tutt'oggi la patologia che nel mondo è la maggiore causa di amputazioni, traumi esclusi. Per il paziente è bene quindi non dimenticare i comportamenti, le raccomandazioni e i suggerimenti riportati in questo opuscolo. Inoltre è bene non dimenticarsi mai il libretto fornito dalla struttura, dove inserire progressivamente dati, aggiornamenti e anche comunicazioni per il medico di medicina generale.

## Come sono i miei piedi?

Il piede sano presenta le seguenti caratteristiche:

- la pelle è intatta, liscia e morbida
- le unghie non sono né troppo lunghe né troppo corte, con margini lisci e ben limati
- al tatto, attraverso i piedi, si percepisce il calore e la morbidezza delle mani



## LE BUONE REGOLE PER MANTENERE I PIEDI SANI

### 1. Ispezionare e lavare i piedi ogni giorno

- lavaggio con un sapone a PH fisiologico
  - per l'igiene usare acqua tiepida, a 37° circa
  - immergere i piedi nell'acqua per un tempo massimo di 5 minuti, evitando pediluvi prolungati che possono causare il rammollimento della pelle
  - asciugare bene i piedi con un asciugamano morbido, soprattutto tra le dita.
- Non indossare le calze con i piedi ancora umidi.

### 2. Utilizzare crema idratante per evitare che la pelle diventi troppo secca

- applicare la crema soltanto su piedi puliti e asciutti, soprattutto sul tallone e mai tra le dita

Sconsigliato usare:

- Pomate a base di olio per il corpo
- Talco
- Deodoranti a base di alcool

### 3. Cura delle unghie

Da effettuare quando necessario: le unghie non devono essere né troppo lunghe né troppo corte. La lunghezza ideale non deve superare il polpastrello del dito. **ATTENZIONE:** per l'igiene delle unghie è preferibile usare una limetta di cartone, evitando forbici a punta o altre lime metalliche che possono causare piccole ferite potenzialmente infettabili.

### 4. Le calzature

Indossare sempre scarpe comode, consigliabile una pianta larga.

Le calzature devono essere della giusta misura, non più corte e non più lunghe.

### 5. Acquistare le calze

- scegliere calze in fibra naturale (cotone, lana) evitando tessuti sintetici
- cambiare le calze tutti i giorni



### Raccomandazioni

- NON calzare scarpe senza calze
- NON camminare a piedi nudi, neppure in casa o in spiaggia
- EVITARE fonti di calore per scaldare i piedi freddi
- IN CASO DI PLANTARI O ALTRIPRESIDI ORTESICI, indossarli in maniera graduale, prima di arrivare a portarlo per tutto l'arco di una giornata.
- OSSERVARE I PIEDI CON ATTENZIONE tutti i giorni.

Se necessario, farlo con l'aiuto di uno specchio o di un familiare

L'ispezione:

- ispezionare il dorso e la pianta del piede, guardando anche tra le dita
- esaminare l'interno delle scarpe prima di indossarle per individuare l'eventuale presenza di corpi estranei
- verificare ogni cambiamento di colore della pelle, soprattutto tra le dita
- verificare la presenza di callosità o duroni
- se compaiono ferite, anche minime, rivolgersi al medico: no al fai da te