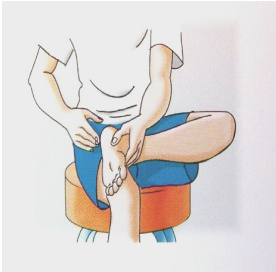
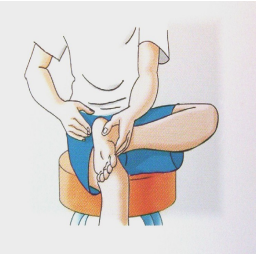


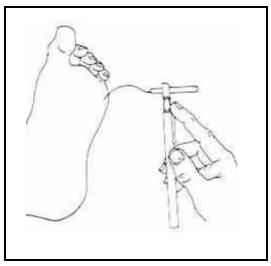
Prévention des plaies de pied chez le patient diabétique



Pour prévenir les plaies de pied, sources de complications graves, il faut respecter des consignes simples. 80% des plaies de pied sont causées par des traumatismes (port de chaussure inadapté, soins de pied et d'ongles inappropriés, blessures …)

Certains patients ont **des facteurs de risques de plaies en plus du diabète** : antécédents d'ulcérations, atteinte des artères des jambes (artériopathie), atteinte des nerfs des jambes (neuropathie) et déformations au niveau des pieds.

Votre médecin doit définir votre risque de plaie de pied en recherchant une neuropathie grâce au test du monofilament (cf photo ci contre). Selon votre grade (côté de 0 à 3) vous pourrez avoir droit à **des consultations remboursées auprès d'un podologue** qui connait le diabète si vous êtes grade 2 (neuropathie et artériopathie ou déformations) ou grade 3 (antécédent de plaies). **Mais vous pouvez toujours prendre rendez vous à la consultation podologique du service en cas de problèmes**. Des consultations d'urgence sont aussi prévues selon les cas (appeler dans le service).



Que faire pour éviter des plaies ?

- **Tous les jours** avant, pendant ou après la toilette**, inspectez vos pieds**. Si besoin, utilisez un miroir pour voir la plante des pieds ou faites vous aider par un tiers.

- **Faire une toilette des pieds quotidienne** avec un gant propre et **un savon non irritant**: laver tout le pied, sans oublier l'espace entre les orteils et rincer à l'eau tiède. **Le bain de pied n'est pas nécessaire** (s'il est fait, il ne doit pas durer plus de 5 minutes). Séchez bien **tout** le pied, avec une serviette sans oublier entre les orteils.

- **Soins des ongles** : Coupez les avec des ciseaux à bouts ronds ni trop longs ni trop courts. Limez les angles avec une lime en carton et faites vous aider si besoin. **Ne jamais utiliser** : couteaux, râpes métalliques, ciseaux à bouts pointus, coupe ongles, coupe cors, pommades coricides. Vous risquez de vous blesser.

- **Hydrater la peau tous les jours** : utiliser une crème (Avibon, Dexeryl) en application fine, en massant légèrement ; éviter de l'appliquer entre les orteils.

- **Ne JAMAIS marcher pieds nus** y compris à la plage.

- **Bien choisir ses chaussures** : Vérifiez tous les jours l'intérieur de vos chaussures Assurez vous de l'absence de corps étrangers (cailloux, punaises….). **Achetez toujours vos chaussures en fin de journée.** Les choisir souples et légères plutôt en cuir avec une semelle antidérapante. Eviter les talons trop hauts, les bouts pointus, les lanières et brides et tout ce qui peut vous blesser. Ne portez pas de chaussures sans chaussettes ou collants. Pour les chaussures de sport, les choisir de bonne qualité, à semelle épaisse, confortables et préférer le cuir à la toile.

- **Bien choisir ses chaussettes** : Choisir des matières naturelles (laine ou coton), les laver tous les jours, bien les rincer et ne pas les porter trop serrées.

Que faire en cas de plaie ?

- **Lavez** la plaie à l'eau et au savon et rincez. **N'utilisez aucun antiseptique.** Couvrez d'une compresse stérile et **prendre un avis spécialisé rapidement.** **Vérifiez votre vaccination antitétanique.**

PRENEZ BIEN SOIN DE VOS PIEDS
ET CONSULTEZ TRES RAPIDEMENT
EN CAS DE PLAIE !