

Piede diabetico

Quando il diabete
danneggia i piedi

COPIA

Perché deve fare attenzione ai Suoi piedi?

Il diabete può causare lesioni ai piedi. Le cause principali sono due:

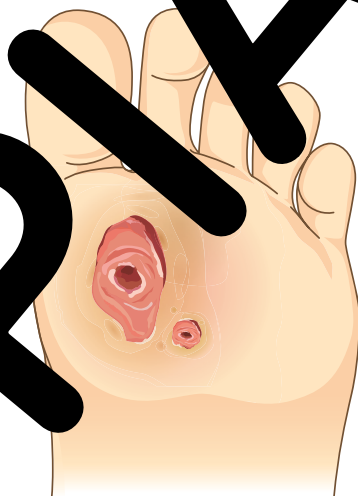
I danni al sistema nervoso (neuropatia) possono portare a una riduzione della sensibilità dolorifica. La conseguenza è un'insufficiente percezione di eventuali ferite, compressioni e deformazioni del piede. Anche lesioni molto piccole possono avere gravi conseguenze. In casi estremi, richiedono persino l'amputazione qualora non venissero trattate tempestivamente.

I danni alle arterie (arteriopatia obliterante delle membrane inferiori «AOMI») possono causare disturbi circolatori e quindi peggiorare la guarigione delle ferite e favorire infezioni. La causa di questi disturbi risiede in un'arteria progressiva.

→ Il rischio che eventuali danni neurologici e vascolari causino complicanze a carico dei piedi può cambiare durante il decorso della malattia. Per questo il Suo medico si sottoporrà a controlli regolari del sistema nervoso e dell'irritazione delle gambe e piedi.

Probabilmente il Suo medico Le consiglierà scarpe ortopediche per evitare compressioni e una cura dei piedi regolare, specifica per i diabetici, da parte di personale specializzato (podologi con diploma statale, medici e consulenti con formazione specifica in materia di diabete).

Già a partire da un rischio di complicanze moderato, le ferite possono manifestarsi spontaneamente e guariscono più.



Qual è il Suo rischio di complicanze?

È assolutamente necessario che Lei conosca qual è il Suo attuale livello di rischio di sviluppare complicanze. Solo così potrà adottare adeguate misure preventive. Se non conosce il Suo livello di rischio, domandi al Suo medico, al personale infermieristico specializzato in diabetologia o al Suo podologo con diploma statale.*

→ Le raccomandazioni da seguire per la cura dei piedi per evitare complicanze dipendono dal Suo specifico livello di rischio.

Rischio di complicanze e raccomandazioni

 Rischio ridotto	 Rischio aumentato
Sensibilità normale Nessuna indicazione di nervi danneggiati nel piede	Poca sensibilità
Irrorazione sanguigna normale Polso normalmente palpabile	Polso non palpabile
- Esame dei piedi almeno una volta all'anno - Cura e profilassi normali	- Esame dei piedi almeno 2 volte all'anno - Cura dei piedi da parte di un podologo con diploma SSS o personale infermieristico specializzato in diabetologia, d'intesa con il medico - Controllo autonomo dei piedi, 20 minuti dopo avere tolto le scarpe, più volte la settimana
	→ Se si riscontra una ferita ancora aperta dopo 24 ore, rivolgersi a uno specialista entro una settimana.

*Dal 2022, l'assistenza medica al piede da parte dei podologi HF è una prestazione obbligatoria dell'assicurazione malattia (a seconda della situazione di rischio). Si prega di notare i criteri di copertura dei costi.

Informazioni e raccomandazioni sulla cura dei piedi sono disponibili nell'opuscolo informativo «Diabetes und meine Füsse – Informationen, Empfehlungen, Tipps» (Il diabete e i miei piedi – Informazioni – Raccomandazioni – Suggestimenti) della SSED.

Maggiori informazioni sul diabete su:
www.diabetesvizzera.ch



Rischio elevato

Sensibilità gravemente ridotta o assente

Polso molto spesso assente

- Esame dei piedi almeno 4 volte all'anno
- Cura dei piedi da parte di un podologo SSS o personale infermieristico specializzato in diabetologia su prescrizione*
- Controllo autonomo dei piedi ogni giorno
- Calzature ortopediche con plantare personalizzato o scarpe su misura

→ In caso di lesioni rivolgersi a un medico entro 24 ore, anche in assenza di dolore.



Rischio molto elevato

Sensibilità gravemente ridotta o assente

**Polso molto spesso assente
Anamnesi di ulcere o amputazione, piede di Charcot, dialisi**

- Esame dei piedi almeno 4 volte all'anno
- Cura dei piedi da parte di un podologo SSS o personale infermieristico specializzato in diabetologia su prescrizione*
- Controllo autonomo dei piedi ogni giorno
- Calzature ortopediche con plantare personalizzato o scarpe su misura

→ In caso di lesioni rivolgersi a un medico entro 24 ore, anche in assenza di dolore.

Cura e profilassi

Prevenire i problemi ai piedi

Tutte le misure che combattono l'arteriosclerosi non solo apportano un beneficio ai Suoi piedi, ma impediscono ulteriori malattie quali l'infarto del miocardio o l'ictus cerebrale:

- Tenere sotto controllo la glicemia
- Smettere di fumare
- Seguire un'alimentazione equilibrata
- Normalizzare il peso corporeo
- Fare movimento regolarmente
- Assumere i medicinali prescritti

Instauri un rapporto di collaborazione attiva con il Suo medico e lo informi se soffre di dolori quando cammina durante il riposo notturno.

Curare i piedi nel modo corretto

Lei o un Suo familiare dovrebbe ispezionare ogni giorno i Suoi piedi (incluse le piante dei piedi e gli spazi interdigitali!), per poter rilevare l'eventuale presenza di arrossamenti, fessure, vesciche o ferite. Nella cura quotidiana dei piedi dovrebbe seguire le seguenti regole:

- Fare attenzione ai piedi per almeno 3-5 minuti al giorno
- Usare solo calzature comode
- Asciugare i piedi accuratamente, anche negli spazi interdigitali
- Rinunciare all'uso di borse dell'acqua calda o cuscini elettrici
- Portare calze non troppo strette
- Indossare scarpe adatte per ciascuna attività svolta



Non dimentichi di controllare regolarmente se le Sue scarpe presentino all'interno corpi estranei (per es. sassolini) o asperità (per es. cuciture o pieghe), dal momento che possono causare vesciche o ferite! Eviti di camminare a piedi nudi, in quanto potrebbe ferirsi.

Faccia controllare regolarmente le Sue scarpe ortopediche.

→ Non tratti mai da solo vesciche e calli! Per la cura dei Suoi piedi si rivolga sempre a podologi con diploma statale, medici e consulenti con formazione specifica in materia di diabete.

Dove si possono ottenere ulteriori informazioni?

È possibile rivolgersi al proprio medico oppure a un consulente diplomato dell'associazione per il diabete più vicina. Le prestazioni di tutti i nostri consulenti sono riconosciute dalle casse malati della Svizzera.

www.diabetesvizzera.ch

Diabete Ticino

Tel. 091 826 26 78

info@diabeteticino.ch

Diabete GL-GR-FL

Tel. 091 210 25 00

info@diabetesgl-gr-fl.ch

Le seguenti aziende sono partner della nostra piattaforma informativa, sostengono pertanto l'importanza di un'informazione sempre facilmente comprensibile e promuovono l'autocompetenza.



www.diabetesvizzera.ch

Conto per le donazioni: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland