

Förebyggande fotvård för patienter med

Diabetes



Region
Västernorrland

INNEHÅLL

Till patienten	sidan 3
Diabetes och fotproblem	sidan 4
Fotskador kan förebyggas	sidan 5
Så här kan du känna igen en riskfot	sidan 6
Fotvård är egenvård	sidan 6
Titta på dina fötter	sidan 7
Välj rätt skor	sidan 7
Tips inför skoköp	sidan 8 – 9
Skosulans utformning	sidan 9 - 10
Iläggssulor och skolängd	sidan 10
Strumpor	sidan 11
Egenvård och enkla råd	sidan 12 - 15
Hudproblem	sidan 15 - 16
Vid infektion	sidan 17
Behandlingsskor	sidan 17
Nagelproblem	sidan 18 - 19

Till patienten...

Det är i första hand patienten själv som ansvarar för egenvården vid diabetes och det gäller också fotvård.

Det är viktigt att på alla sätt försöka förebygga fotskador och det finns lämpliga behandlingsmetoder för de flesta åkommor.

En förutsättning är att både diabetiker och vårdpersonal är medvetna om vilka risker fötterna kan utsättas för. Det viktigaste när det gäller förebyggande fotvård, är att man själv inspekterar och lär sig känna igen tecken på skador och kunna sköta fötterna på bästa sätt.

När du kan egenvård och känner till vilka risker fötterna kan utsättas för, har du kommit långt i arbetet med att förebygga skador.

Diabetes och fotproblem

Fotproblem förekommer hos människor i alla åldrar och behöver inte nödvändigtvis bero på någon sjukdom. Den främsta orsaken till fotproblem är olämpliga skor. Skador och åkommor kan också bero på åldersbetingade förändringar i fötterna.

Diabetiker kan lättare utsättas för fotskador än andra och skadorna beror då på följande diabeteskomplikationer:

- **nervskador** (neuropati)
- **kärlförändringar** (angiopati)

Diabetiker är mer infektionskänsliga än icke-diabetiker och det kan bland annat bero på försämrad cirkulation och högt blodsocker.

Nedsatt nervfunktion:

Försvagar musklerna och man får lätt felställningar som t.ex. nedsjunket tvärgående framfotsvalv, hammartå, hallux valgus, klotåställning m.m.

Vid felställning i foten förskjuts trycket från de invanda punkterna. Det kan medföra att förhårdnader, liktornar, tryck och skavsår uppstår. Olika nagelåkommor som nageltrång, blåaglar m.m. är också vanligt.

Nedsatt svettförmåga gör huden torr och kan leda till hudsprickor.

Det lömskaste med nervpåverkan är att känslan blir nedsatt och man känner inte att en skada är på väg att uppstå.

Om känslan är nedsatt kan fötterna utsättas för stora skador då de blir utsatta för mekanisk påverkan detta utan att man känner någon som helst smärta.

Smärta är kroppens viktigaste larmssystem

Nedsatt blodcirkulation:

Kärlförändringar gör huden tunn och skör. Det innebär att huden löper större risk för att utsättas för skador. Torr och tunn hud får lätt förhårdnader liktornar, sprickor och blåsor. Skadad hud eller allt för kortklippta naglar kan orsaka sår och infektioner. Såren kan bli svårläkta på grund av cirkulationsnedsättning.

Om benartärerna är förträngda uppstår syrebrist när man går och det kan leda till s.k. fönstertittarsjuka. Fönstertittarsjuka kallas det för att, man måste stanna upp hela tiden på grund av tryckande smärta i vaderna. Symtomen ökar avsevärt hos rökare. Den primära behandlingsformen är alltså att sluta röka omgående.

Låt någon av personalen undersöka dina fötter vid den årliga diabetesundersökningen.

Inspektera dina fötter dagligen

På så sätt kan du förebygga fotskador.

Fotskador kan förebyggas

Bästa sättet att förebygga och förhindra diabetiska följsjukdomar är att sköta sin diabetessjukdom så bra som möjligt, då minskar risken för att fotskador uppstår. Om du redan fått en fotskada, så har du fortfarande alla chanser att förebygga allvarligare fotskador.

Vanligaste orsaken till en allvarlig fotskada är oftast en yttre påverkan till exempel olämplig sko, felaktig egenfotvård, värme, kyla eller någon mekanisk belastning. Om man kunde komma ifrån denna fotpåverkan skulle 60-70% av allvarligare fotskador aldrig uppstå.

Det är viktigt att du tittar på dina fötter och speciellt mellan tårna varje dag. Använd en spegel med skaft om du inte når ner. Du kan då följa upp vad som händer med dina fötter och åtgärda eventuella problem i tid.

Du behöver även känna till om dina fötter är riskfötter.

Fötterna utsätts lättare för skador

- om du använder fel skor
- om du struntar i egenvård
- om du röker

Så här kan du känna igen en riskfot

- nedsatt känsel
felställningar, nedsjunket tvärgående
framfotsvalv, hammartå, hallux valgus, högt fotvalv m.m.
- nedsatt cirkulation
- tidigare fotsår

Även detta kan leda till fotbesvär

- olämpliga skor
- dålig eller ingen egenvård
- svullna fötter
- högt blodsocker

- felaktig fotvård, att man laborerar på egen hand med kniv, sax
metallfil, liktornsplåster, vårtmedel m.m.

Fotvård är egenvård

Diabetesvård är i första hand egenvård så ansvaret för fotvård faller på diabetikern själv. Det är därför av största vikt att du sköter fötterna rätt.

På din diabetesmottagning/vård/hälsocentralen får du goda råd för praktisk fotvård. Diabetesläkaren/diabetessjuksköterskan undersöker fötterna och gör en bedömning av läget vid de regelbundna kontrollerna. Vid behov remitteras patienten för fotsjukvård.

Om du t.ex. på grund av nedsatt syn eller övervikt inte kan eller har svårigheter att sköta fötterna ska du be någon närstående om hjälp.

Fotvårdsspecialisten som utför fotsjukvård ger handledning i fotvård och behandlar större fotproblem i samråd med diabetessjuksköterska, diabetesläkare och patienten själv.

Titta på dina fötter

Inspektera dina fötter varje dag, titta noga på naglar och nagelband, fotsula, mellan tårna, hälarna och på underbenen.

Syftet är att upptäcka skador i tid.

Om du upptäcker blåsor, sprickor eller tecken på infektion ska du ta kontakt med din diabetesmottagning/vård/hälsocentral omgående.

Kom ihåg att fotproblem inte får negligeras.

Tecken på infektion

- rodnad
- värmeökning
- svullnad
- smärta (vid neuropati känner man inte alltid smärta)
- feber

Att välja rätt skor

Utan fotriktiga skor kan inte ens den allra bästa hudvård skydda fötterna från förhårdnader och skavsår. Olämpliga skor gör att man får deformiteter som kan förorsaka felställningar t.ex. hallux valgus och hammartå.

Välj skor efter ändamål och årstid. Använd alltid skor inomhus.

Skorna skyddar fötterna mot mekaniska skador utifrån, motverkar felställningar och förebygger hudskador och nagelåkommor.

Skorna stödjer dessutom foten vid gång.

Tips inför skoköp

Börja med att rita av din fot på en hård pappskiva innan du går till affären.

Köp skor gjorda i skinn eller mocka. Detta material absorberar fukt vid användandet och avdunstar när skorna inte används. En skinnsko är formbar och minskar risken för skavsår. En skinnsko kan du impregnera så den står emot fukt utifrån.

Välj helst snörskor eller kardborreband då dessa kan regleras efter foten.

Skosulan ska ge ordentlig svikt.

Skorna ska vara tillräckligt långa, breda och inte ha för hög klack, viktigt att tåboxen är hög och bred.

Spreta med tårna och känn efter att det finns rörelsemån för tårna.

Skon ska vara ca 1 cm längre än tårna vid belastning.

De får inte trycka någonstans, dom ska sitta bra med en gång.

Tänk inte tanken att "gå in dem"

Känn med handen i skon så att det inte finns hårda sömmar.

Köp skorna sent på dagen då fötterna är som störst.

Prova båda i affären och ta dem på öppet köp. Provgå skorna inomhus innan du använder dem utomhus. Använd särskilda skor för inomhusbruk, arbetet och fritid.

Festskor används BARA för kortare stunder men välj ändå skor som passar på fötterna.

Ta för vana att alltid ”tömma ur” skorna innan du tar på dem. Det kan komma in småsten och andra föremål som kan skada foten.

Rita av fötterna så här:

- ställ dig på ett styvt papper
- belasta jämt och titta rakt fram, låt kroppsvikten vila på båda fötterna
- be någon rita av fötterna på papperet se till att tårna är raka, knip inte
- lägg till ca 1-1½ cm extra framför tårna på båda fötterna
- klipp ut mallarna.

Kontrollera storleken på alla dina skor med hjälp av mallen och gör dig av med alla trånga skor.

Skosulans utformning

Yttersulan måste vara minst 1 cm tjock och stadig. Lägg handen i skon och en penna under sulan och känn efter om pennan känns igenom.

Om du känner pennan så är yttersulan för tunn eller för mjuk.

Med stadiga och smidiga yttersulor kan man gå normalt. Sulorna ger ett bra skydd och dämpar stötar på hårt underlag. Gummisulor är bäst.

Nötta sulor medför halkrisk.

Bakkappa

FEL



RÄTT



Bakkappan skall sluta tätt om hälen och ge bra stöd. Testa skorna mot bakkappan med tummarna. Om bakkappan sjunker ihop är den inte tillräckligt stadig. Om skorna kippar kan du skaffa ett hälskydd för att få bättre passform. Hälskydd finns hos skomakaren eller i skoaffären.

Skolängd

RÄTT



FEL



Skorna bör vara 1-1½ cm längre än tårnas längd. Tänk på att skonumren inte är absoluta, de kan variera mycket.

Iläggssulor

Det är alltid bra att ha ett par ILÄGGSSULOR. De skyddar insidan av skorna och dämpar stötar på hårt underlag. OBS! Det måste finnas tillräckligt med plats för iläggssulor i skorna. Iläggssulor kan även vara bra att ha som mått vid skoköp.

Strumpor

Använd bara strumpor gjorda i natur/funktionsmaterial då dessa släpper igenom fukten.

Undvik knästrumpor med undantag för stödstrumpor.

Storleken ska vara lagom så att strumpan inte veckar sig eller skaver, resåren ska vara lös så att den inte stasar.

Undvik strumpor med hård söm över tårna, du kan vända strumpan ut och in om sömmen är för hård.



EGENVÅRD

- tvätta och torka fötterna noga
- undersök fötterna varje dag
- vårda naglarna
- smörj och massera fötterna med en kräm
- fotgymnastik
- fotriktiga strumpor och skor
- gå aldrig barfota
- byt strumpor dagligen

Några enkla råd

Kontrollera temperaturen med en badtermometer om du har nedsatt känsel i fötterna. Tvätta fötterna dagligen, varje tå för sig, i ungefär 35´varmt vatten. I regel räcker det med att tvätta fötterna med bara vatten. Luckra inte upp huden med för långa fotbad. Ta gärna ett fotbad med mild tvål en gång i veckan men max i 10 minuter.

Dålig cirkulation i fötterna ökar risken för brännskador även av ljummet vatten.

Massagefotbad med vibration ska **INTE** användas av patienter med diabetes, då hudskador lätt kan uppstå.

Torka och titta på fötterna



Torka fötterna grundligt, särskilt mellan tårna, med en mjuk handduk. Huden går lätt sönder om den är fuktig. Fuktig hud är en bra grogrund för t.ex. svampinfektioner.

Inspektera



Inspektera fötterna och använd en spegel för att se under foten. Glöm inte att inspektera huden mellan tårna. Fila vid behov förhårdnader max en gång i veckan. Använd alltid en fotfil med sandpapper eller en äkta pimpsten.

Tånaglarna



Klipp naglarna rakt längs tåspetsen, använd nageltång. Fila nagelhörnen så mycket att det inte finns några vassa kanter som skaver mot tån bredvid. Om du har svårigheter med att klippa naglarna är det bättre att fila dem. Tjocka naglar kan göras tunnare med nagelfil.



RÄTT



FEL

Smörj och massera fötterna

Smörj in fötterna med en mjukgörande kräm. Smörj även in nagelbanden och huden runt tånaglarna.

Smörj inte mellan tårna, förutom vid särskilda rekommendationer.

Om huden inte smörjs in blir den torr, bildar förhårdnader och hudsprickor, framför allt på hälarna.

Smörj också in vaderna och underbenen, huden kan skadas och infekteras om benen är torra och du skadar dem.

Då du smörjer och masserar fotlederna får du en bättre rörlighet i dem. När fötterna blivit insmorda och masserade är musklerna varma och det är den bästa tidpunkten för fotgymnastik.

Om senorna ovanpå foten känns spända kan man massera dem med tøjande rörelser.

SATSA PÅ FRISKA FÖTTER!

UNDVIK

- att gå barfota, för det kan ge förhårdnader, självsprickor och sår.
- att gå utan strumpor i skorna
- att använda fotfil i metall, fothyvel, frätande medel samt plåster för borttagning av liktornar, åtsmitande förband
- varma fotbad över 35*
- värmedynor och dylikt

HUDPROBLEM

Skavsår och blåsor

Blåsor är vätskeansamlingar på huden. De uppkommer plötsligt vid kraftig mekanisk nötning mot huden under en tid.

Blåsor föregås ofta av hudrodnad.

Försök att hålla blåsan hel. Rengör och täck den med en steril kompress. Fäst kompressen med gasbinda eller hudvänlig tejp. Rengör det skadade partiet dagligen med vatten och byt kompress. Om huden omkring blåsan rodnar är det bäst att ta kontakt med diabetesmottagningen/vård/hälsocentralen omgående.

Använd inte skor som ger skavsår och blåsor

Förhårdnader och liktornar

När huden utsätts för tryck eller friktion mellan led och skon under en lång tid blir huden tjockare och det kan uppstå förhårdnader eller liktornar. Hos diabetiker bildas det lätt sår under en förhårdnad.

Det är viktigt att ta reda på vad som förorsakar förhårdnader eller liktornar och eliminera orsakerna. Det är viktigt att använda fotriktiga skor.

I många fall kan det behövas individuellt utprovade skor och fotbäddar.

Hudsprickor

Hudsprickor uppstår om huden inte får tillräckligt mycket fett.

Hudsprickor kan bildas både på tunna och tjocka hudpartier, de kan gå ända ner i läderhuden. Om man har nedsatt cirkulation och känsel, kan det uppstå djupa sår i hudsprickorna.

Smörj in hudsprickorna noga med en fet kräm varje dag när du har tvättat fötterna, om inte sprickorna går ända ner i läderhuden. Om sprickan blöder, är mycket djup och känns varm är det bäst att kontakta diabetesmottagningen/ vård/ hälsocentral.

Använd skor med bakkappa och gärna ett hälinlägg för att förebygga hälsprickor.

Vårtor

Vårtor är en virusinfektion. Vårtor i fotsulan växer inåt på grund av trycket från kroppsvikten och kan trycka mot vävnaderna.

Det flesta vårtor läker ut av sig själv inom några månader. Om förhårdnader har bildats runt fotvårtorna och smärtar är det bäst att tala med någon på diabetesmottagningen/ vård/ hälsocentral eller fotvårdsspecialist.

Fotsvamp

Fotsvamp angriper vanligen uppluckrad hud mellan lilltån och närmaste tån och kan sprida sig till andra partier på foten. Svampinfektioner yttrar sig i vitaktig fjällning mellan tårna, ibland med hudrodnader. Andra symtom på fotsvamp är små rödaktiga, kliande vätskefyllda blåsor.

Det tar tid att behandla fotsvamp med framgång. Behandlingen får inte avbrytas innan den gett resultat. Fotsvamp kan behandlas på flera olika sätt. Det finns läkemedel för invärtes och utvärtes bruk. Vidare är det viktigt att vara noga med fothygien, att använda rena strumpor och skor. Kom ihåg att alltid använda badskor i våtutrymmen, till exempel simhallar. Tvätta dina strumpor i minst 60* och byt strumpor varje dag.

Uppluckrad hud mellan tårna

Om huden har luckrats upp mellan tårna räcker det inte alltid med att tvätta och torka fötterna noga. Rådgör med din fotvårdsspecialist eller ditt Apotek. Kom ihåg att använda rymliga skor som inte trycker ihop tårna. Om huden börjar blöda eller om det bildas sprickor är det bäst att söka hjälp på diabetesmottagningen/ vård/hälsocentral då detta omgående behövs åtgärdas.

Vid infektion

Om det uppstår infektion är det viktigt att **omedelbart** söka läkarvård för att läkemedel och annan behandling skall kunna sättas in i tid.

- Ta minsta lilla skada på allvar.
- Foten måste absolut vila om skadan är infekterad.
- Var noga med rengöring och omläggning av såret, uppsök distriktssköterska.
- Se till att blodsockervärdet är i balans.

Du bör inte stödja på foten innan det är klart hur omfattande infektionen är och om läkarhjälp behövs. När man rör sig stimuleras blodcirkulationen i musklerna, men cirkulationen i det skadade området hämmas. Vid rörelse utsätts det skadade området för tryck och friktion och läkningen går långsammare.

Kontrollera med din diabetesläkare att diabetesmedicineringen är i sin ordning. Svåra infektioner inverkar alltid på sockervärdena och höjt blodsocker hämmar läkningsprocessen i kroppen.

Behandlingskor och fotbäddar

Vid fotsår och infektioner kan man inte alltid använda vanliga skor. Det finns inte alltid plats för förband och avlastningar, som ska skydda såren från friktion och tryck.

Specialskor och individuellt utprovade fotbäddar avsedda för behandling av fotsår förskrivs av din vårdgivare.

Kom ihåg att utläkta skador alltid kräver eftervård. Skadan kan återkomma om de bakomliggande orsakerna inte åtgärdas.

Vid fotsår kan det behövas olika typer av avlastningar. Särskilt viktigt är det med avlastning efter slutförd behandling, eftersom de flesta skador är resultatet av felställningar i fötterna, felaktiga skor och gångavveckling.

När såret har läkt är det viktigt att titta igenom alla skor. Ett enda olämpligt par skor utan avlastning kan nämligen ge nya sår. Om du på grund av fotens form och storlek eller felställningar inte hittar lämpliga skor i handeln måste du låta specialtillverka fotriktiga skor. Den som har haft sår på fötterna bör helst gå hos en fotvårdsspecialist.

Fundera själv på vad som förorsakat skadan.

NAGELPROBLEM

Nagelsvamp

Olika typer av svampar kan angripa naglarna som kan förändras och bli förtjockade. De kan också ändra färg och konsistens. Nageln kan då bli gulbrun eller vitaktig. Nagel kan också bli porös och falla sönder. Man är inte riktigt säker på hur nagelsvamp smittar. Man kan ha en infektion i en enda tånagel i många år utan att den förändras eller sprider sig till andra tånaglar. Vissa kan dock få angrepp i alla naglar. Nagelsvamp är ingen smärtsam åkomma men om naglarna förändras och blir tjocka kan det bli ett tryck på nagelbädden som kan ömma. Nagelsvamp är mycket vanligt. Det är svårt att skilja på nagelsvamp och psoriasis i naglarna. Receptfria läkemedel finns på apoteket. Där får du också utförliga råd hur du ska utföra behandlingen.

Nagelsvamp kan dock vara svårbehandlad. Vid misstanke om nagelsvamp bör en svampodling tas för att rätt läkemedel och behandling skall kunna ordinerats.

Nageltrång

Nageltrång orsakas av att nageln tränger in i den känsliga hud som omger nageln.

Vanligaste orsaken är att nageln klippts för kort tillsammans med att nagelhörnen klippts ner. Trånga skor med för låg och trång tåbox är också en bidragande orsak. Även skor som är för stora och som inte håller foten i ett fixerat läge utan låter den glida fram och tillbaka är en riskfaktor. När foten glider framåt i skon stöter tårna mot tåboxen och detta irriterar nageln.

Det finns olika typer av nageltrång. Nagel kan vara platt och tunn. Nagelkanterna blir då vassa och skär in i den omkringliggande vävnaden, särskilt om skons tåbox är trång. Inrullade nagelkanter kan också orsaka nageltrång. Det är viktigt att inte klippa en sådan nagel för kort.

Vid inflammerade nageltrång, kontakta din vård/hälsocentral/fotvårdsspecialist.

Vissa nageltrång går inte att åtgärda utan kirurgiskt ingrepp.

Kartnagel

En kartnagel har ändrat sitt växtsätt och börjat växa på höjden istället för rakt fram. Det är inte ovanligt att nagel växer som i en spiral, den kan även bli missfärgad. En skada på nagelroten är ofta orsak till en kartnagel. Skadan kan uppstå genom tryck eller att man tappar/stöter i tån eller blir trampad.

Om en skada uppstått så blir aldrig nagel normal igen.

Det enda du själv kan göra åt en kartnagel är att fila med en sandpappersfil så att nageln inte blir för hög.

Var försiktig med att klippa en kartnagel om den är tjock då den lätt kan spricka.

Blånagel

Är en blödning under nageln som uppkommit efter någon form av våld mot nageln. Färgen beror på att det bildats en blodansamling under nagel. Blånagel kan också bildas under långsamma förhållanden om du använder för trånga skor.

Akut är tillståndet mycket smärtsamt eftersom det uppstår ett tryck mot nagelbädden.

Vid ihållande smärta och misstanke om vävnadsskada, kontakta din vård/hälsocentral.

Med tiden absorberas blodet undan för undan och smärtan försvinner och nageln kan lossna.

Tappar du nageln, så skydda nagelbädden från tryck. Ibland kan den nybildade nageln bli en kartnagel.

