Que faire en cas de plaie ?

- Toute plaie, même non douloureuse, est une urgence.
- Si vous constatez une plaie, **ne mettez pas d'antiseptique** sur la peau.
- Si vous avez identifié la cause de la plaie (chaussure, corps étranger…), supprimez-la immédiatement.
- Contactez immédiatement votre médecin.
- Nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon ou avec un savon liquide et recouvrez par une compresse sèche.

Lorsqu'on a du diabète, il est particulièrement important de :

- Faire examiner ses pieds au moins une fois par an par son médecin traitant ou son diabétologue
- Réaliser les soins prescrits chez le pédicure-podologue en cas de complications

MSPU Pauline Lautaud

Diabète

Je prends soin de mes pieds

Je soigne ma toilette

- Je me lave quotidiennement les pieds à l'eau tiède avec du savon neutre en contrôlant la température de l'eau avec un thermomètre ou mon coude en évitant les bainS de pieds, car ils font courir le risque de macération et de mycose, préférez la douche quotidienne.
- Je m'essuie soigneusement les pieds, en particulier entre les orteils avec une serviette sèche et sans mouvement de scie ; n'utilisez pas de sèche-cheveux car vous risquez de vous brûler.
- J'applique tous les jours une crème hydratante, si possible adaptée aux pieds diabétiques, sans en mettre entre les orteils.
- En cas d'hyperkératose (« corne »), j'utilise avec précaution une pierre ponce non agressive juste après la douche. Si cela ne suffit pas, consultez un podologue formé aux soins chez le diabétique.
- Je n'utilise jamais des instruments tranchants (ciseaux, scalpels, lames de rasoir…) ni de coricide ou de pansement pour ampoule.
- Je coupe ou je fais couper mes ongles, droit, au carré, en utilisant des ciseaux droits à bouts ronds et en arrondissant les coins de l'ongle au moyen d'une lime en carton.
- J'évite de couper ou de limer mes ongles trop court
- Si j'ai une mauvaise vue, si j'ai du mal à atteindre mes pieds ou si mes ongles sont trop durs ou déformés, je consulte un podologue

J'examine mes pieds régulièrement

- J'examine mes pieds chaque jour. Si nécessaire, je m'aide d'un miroir ou je me fais aider par un proche.
- J'examine l'ensemble du pied avec un bon éclairage, pour déceler toute lésion sous la plante des pieds et entre les orteils.

  Je recherche toute irritation, fissuration, macération, cor, callosité, ampoule, blessure superficielle ou plaie minime de la plante, du dos, des bords du pied et dans les espaces entre les orteils.

  J'inspecte mes ongles pour repérer une rougeur, un suintement, un ongle incarné ou épaissi et déformé.
- Je contacte mon médecin devant toute anomalie sans perdre de temps, surtout en cas de plaie, même si elle n'est pas douloureuse.

Je veille à mon chaussage

- Je porte des chaussures en matériau souple, avec un volume adapté à celui de mes pieds, sans couture intérieure et avec des lacets ou velcro. Sauf indication particulière, les talons ne dépassent 4 cm et sont suffisamment larges pour une bonne stabilité
- Je porte toujours des chaussettes ou des bas. Les chaussettes doivent être épaisses et changées tous les jours, sans trous, reprise ou coutures saillantes.
- J'évite que les bas ou chaussettes serrent trop la jambe pour faciliter la circulation. (hors prescription de bas de contention)
- Je vérifie qu'il n'y a rien dans mes chaussures avant de les enfiler.
- J'évite les tongs, sandales, espadrilles et mules, etc. et toute chaussure ouverte.
- Je ne garde jamais des chaussures neuves toute la journée et je les achète en fin de journée en raison de l'oedème de déclivité (pieds enflés le soir).
- J'ai toujours deux paires de chaussures, afin de changer tous les jours de chaussures.
- Je ne marche jamais pieds nus, ni chez moi ni à la plage.
- J'évite le contact avec des sources de chaleur directe (bain chaud, bouillottes, cheminées, couverture chauffante, radiateur)
- Je fais régulièrement des mouvements d'assouplissement de mes pieds. (par exemple : extension-flexion des avant-pieds, de la cheville et des orteils, massage de la voûte plantaire avec une balle de tennis)
- Si je porte des orthèses plantaires (semelles), je les place dans les chaussures pour les essayer et je vérifie que le volume soit suffisant.

  Je les porte tous les jours, y compris à la maison, sauf en cas de plaie.