

PIEDS EN DANGER



Attitudes et Soins préventifs.

« Avoir bon pied » est une nécessité dans la vie quotidienne. La moindre blessure peut conduire à une infection grave. Lorsque l'on a un diabète déséquilibré et ancien, cela n'empêche pas d'avoir une attitude de prévention.

La prévention est la mesure la plus efficace pour diminuer les complications du pied.

⑦ Éviter de marcher pieds nus.



H.I.A. LEGUEST

27 avenue de Plantières
57 077 METZ Cedex 03

Téléphone : 03.87.56.46.46

Télécopie : 03.87.74.69.95

Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr



Information des Usagers n° 26

- **Création** : septembre 2018 / GT « Prise en charge des populations spécifiques/Pec du diabétique » d'après la brochure « Pieds en danger : Attitudes et soins préventifs »
- **Validation** : octobre 2018/ CDU
- **Dat@ d@ validité** : octobre 2020



⑥ Vérifier avec la main l'état intérieur des chaussures avant de les enfiler.



Changer de
chaussettes
chaque jour...

Surtout si vous
transpirez beau-
coup !



Cette prévention consiste à :

①



Inspecter quotidiennement ses pieds à la recherche de cors, corne, mycoses, crevasses (au besoin s'aider d'un miroir)



② Les laver chaque jour à l'eau tiède, avec un savon non agressif. Bien les sécher, surtout entre et sous les orteils.

③ Eviter les bains de pieds trop longs.

Ne pas utiliser d'eau trop chaude, de bouillote ou de couverture chauffante.



Hydrater la peau si elle est sèche.



④ Limer les ongles mais **ne pas les couper**.

Ne jamais utiliser d'instruments pointus ou coupants (risques de coupure)



⑤ Acheter des chaussures suffisamment larges au niveau des orteils afin d'éviter les frottements.



Eviter les talons hauts.



Vous pouvez faire appel à un **pédicure-podologue** pour vos soins de pieds. Sous certaines conditions, vous pourrez être remboursé par la Sécurité Sociale. De même, selon votre contrat, les soins de pédicurie peuvent être pris en charge par votre complémentaire santé. Renseignez-vous.