

Prevenire e curare con semplicità

# DIABETE E PIEDI





## Indice

<b>Prefazione</b>	<b>4</b>
<b>Sindrome del piede diabetico</b>	<b>5</b>
<b>Polineuropatia</b>	<b>6</b>
<b>Arteriopatia obliterante periferica (AOP)</b>	<b>7</b>
<b>Visita di prevenzione</b>	<b>8</b>
<b>Prevenire con semplicità</b>	<b>10</b>
<b>Prodotti per la cura dei piedi</b>	<b>12</b>
<b>Semplicemente ben protetti</b>	<b>14</b>
<b>Cure mediche podologiche</b>	<b>16</b>
<b>Immagini con consigli pratici</b>	<b>17</b>
<b>Per amore dei vostri piedi</b>	<b>19</b>

I nostri piedi sono compagni di strada molto zelanti. Nel corso di una vita ci portano mediamente per 160 000 chilometri, ossia per una distanza pari a circa quattro volte il giro del globo terrestre! Proprio le persone con diabete dovrebbero prestare particolare attenzione ai propri piedi, perché già piccolissime lesioni, se non trattate, possono eventualmente causare ingenti danni. Per questo è così importante conoscere i rischi, la prevenzione e la cura corretta dei piedi.

Ognuno può ridurre al minimo il rischio di problemi podologici: mediante un controllo glicemico ottimale, la cura e ispezione regolare dei piedi, nonché visite mediche podologiche periodiche.

Interessatevi attivamente alla salute dei vostri piedi.

.....  
**Questo opuscolo intende essere solo una guida!**

Non sostituisce in alcun modo la consulenza e il trattamento da parte di un medico (di famiglia) o di un podologo.

.....

## Perché i piedi sono particolarmente a rischio?

Ogni anno vengono trattate in Svizzera lesioni ai piedi in diverse centinaia di persone con diabete. In casi non rari si devono eseguire amputazioni dei piedi, della gamba o della coscia. Tuttavia, un intervento chirurgico di tale portata non diventa improvvisamente necessario, ma di regola è la conseguenza di precedenti danni dovuti alla sindrome del piede diabetico.

Le persone con diabete possono sviluppare la sindrome del piede diabetico soprattutto in caso di **diabete di lunga durata e controllato male**.

Gli agenti causali sono le lesioni nervose preesistenti (polineuropatia) e i disturbi della circolazione sanguigna (arteriopatia obliterante periferica).

Iperensione arteriosa, valori elevati dei lipidi ematici e fumo costituiscono fattori di rischio aggiuntivi.

## Prevenire è fondamentale!

L'esame regolare dei piedi da parte del medico di famiglia o del podologo riveste un'importanza particolarmente elevata.

Nel corso della visita si può apprendere quanto sia elevato il rischio personale di complicazioni ai piedi e come le si può impedire.

La polineuropatia è una lesione dei nervi che compromette, tra l'altro, anche la percezione degli stimoli. Particolarmente colpite sono soprattutto le vie nervose delle gambe che arrivano fino alle dita dei piedi.

L'alterazione della percezione a livello di piedi e gambe può essere causa deformazioni del piede, p. es. piede piatto o dita a martello. Possono quindi insorgere lesioni da compressione a carico di punti in cui il peso corporeo viene sostenuto solo da una piccola parte della pianta del piede.

Queste zone sono sottoposte a pressioni elevate, che favoriscono la formazione di calli. Inoltre, i tessuti sottostanti possono essere danneggiati ed è possibile anche la formazione di ulcere del piede.

## Caratteristiche e segni delle lesioni nervose

- Percezione alterata della temperatura: borse dell'acqua calda o bagni a temperature eccessivamente elevate causano ustioni.
- Riduzione della sensibilità dolorifica: non ci si accorge di ferite da taglio nel camminare a piedi scalzi e della formazione di vesciche dovuta a scarpe troppo strette.
- Intorpidimento o formicolio ai piedi: la persona colpita ha la sensazione che i piedi siano freddi, nonostante siano caldi e ben irrorati.
- Piedi con secchezza cutanea: la pelle dei piedi sviluppa ragadi, che costituiscono la porta ideale per i microrganismi patogeni.

Il restringimento patologico delle arterie delle braccia e delle gambe viene denominato arteriopatia obliterante periferica (AOP). In più del 90 per cento dei casi colpisce i vasi del bacino e delle gambe. Questi restringimenti delle arterie degli arti inferiori causano disturbi della circolazione sanguigna delle gambe e costringono le persone colpite a intercalare delle pause mentre camminano. Per questo motivo tale disturbo viene detto anche «malattia delle vetrine».

## Caratteristiche e segni di questi disturbi della circolazione sanguigna

- Problemi a camminare o a correre.
  - a partire da una distanza di deambulazione superiore a 200 m
  - su una distanza di deambulazione inferiore a 200 m
- Dolore da sforzo a carico di gambe, avampiede, dita dei piedi.
- Riempimento capillare ritardato (punta delle dita; rosso-pallido: test dei capillari).
- I dolori migliorano al diminuire dello sforzo: rimanere fermi in piedi; lasciar pendere la gamba dal letto in posizione sdraiata.
- Temperatura: alterata percezione di caldo-freddo.
- Integrità della pelle: umida, secca, screpolata, sudata.

.....  
La presenza di polineuropatia comporta il fatto che le persone con diabete abbiano spesso un'alterata percezione del dolore.

Per questo motivo spesso non manifestano sintomi in caso di AOP in stadio avanzato.  
.....

Conoscete lo stato di salute dei vostri piedi?

La risposta la potrete ottenere nel corso della visita presso il medico curante.



## Cosa fa e cosa vuole sapere il medico

Il medico controlla con la mano i polsi a livello del piede. Se non sono percepibili, può esaminare la circolazione sanguigna dei piedi mediante un piccolo esame ecografico (ecografia doppler).

Il medico esamina l'aspetto dei piedi e mediante palpazione valuta la temperatura cutanea e la muscolatura del piede. Anche le condizioni della cute vengono esaminate, considerando l'eventuale presenza di fragilità, screpolature, gonfiori, calli e ferite.

Il medico controlla se le unghie dei piedi mostrano alterazioni cromatiche o infezioni fungine, oppure se sono incarnite o se hanno una lunghezza adeguata.

Anche le calzature vengono ispezionate, per verificare se hanno punti di pressione o deformazioni della suola interna e del cuoio.

Tre semplici test forniscono informazioni importanti sulla salute dei piedi.

### 1. Test del diapason

Il medico testa la sensibilità vibratoria a livello di piedi e gambe, appoggiando un diapason vibrante sulla parte esterna della caviglia.



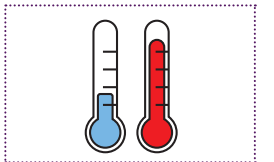
### 2. Test del microfilamento

Mediante il test del microfilamento si accerta la sensibilità e la dolorabilità dei piedi alla pressione. In questo test si toccano, con un filamento rigido, diversi punti della pianta del piede e della base dell'alluce.



### 3. Test della temperatura

Il medico valuta la percezione della temperatura a livello dei piedi (caldo-freddo).



Assumete un ruolo attivo. Circa l'80 per cento delle più gravi complicazioni a carico dei piedi si sviluppa da ferite di poco conto, molto spesso anche a causa di punti di pressione in calzature non adeguate, p. es. dopo lunghe passeggiate o escursioni. Controllate accuratamente i piedi ogni giorno e curateli con regolarità, perché il riconoscimento e il trattamento precoci rimangono la migliore prevenzione.

## Ispezione giornaliera dei piedi

Controllate i piedi (dorso e pianta) ogni giorno, di sera. Eventualmente usate uno specchietto per riuscire a osservare con accuratezza le piante dei piedi, oppure fatevi aiutare in questa operazione.

### Fate attenzione ai punti seguenti:

- La pelle dei piedi è secca e screpolata? Sono presenti fessure infiammate? Si sono sviluppati calli?
- Si sono formati occhi di pernice?
- Gli angoli delle unghie si sono incarniti? Vi sono segni di infiammazione incipiente, p. es. gonfiore, arrossamento, pus?
- Le unghie dei piedi sono bianche o giallastre, oppure ispessite?
- Vi sono segni di infezione micotica?

- La pelle tra le dita dei piedi è normale oppure fissurata, macerata o ulcerata?
- I piedi sono gonfi? Si distinguono punti di pressione dovuti all'intera calzatura o agli elastici delle calze?

.....  
In caso di piccole lesioni e alterazioni rivolgetevi al medico curante. L'aiuto professionale diviene necessario al più tardi in caso di lesioni circondate da un alone arrossato.  
.....

Per le persone con diabete la cura quotidiana dei piedi è particolarmente importante, perché aiuta a prevenire lo sviluppo di lesioni cutanee e contemporaneamente produce un effetto estetico.

## Suggerimenti per la cura domiciliare regolare dei piedi

- Lavate i piedi ogni giorno. Assicuratevi che l'acqua non abbia più di 37 °C, verificando la temperatura con un termometro.
- I pediluvi non dovrebbero durare più a lungo di 3 minuti, perché altrimenti causerebbero la macerazione e quindi la screpolatura della pelle, facilitando così la penetrazione di batteri e funghi.
- Utilizzate un sapone liporestitutivo delicato e un guanto di spugna morbido.
- Successivamente asciugate i piedi accuratamente, soprattutto negli spazi interdigitali, dove è facile che insorga la micosi del piede.
- Strofinare con cautela una pietra pomice sulle zone di cute callose.

- Non utilizzate oggetti taglienti quali lame tagliacalli, forbici o tagliaunghie.
- Accorciate le unghie con una limetta diamantata o sabbata.
- Il margine anteriore delle unghie dovrebbe coincidere con il profilo della punta delle dita.

**Se non siete in grado di mettere in pratica questi suggerimenti o non vi sentite sicuri, rivolgetevi a uno specialista (p. es. un podologo).**

.....  
In caso di ferite e ulcere del piede non si devono fare bagni, perché macerano la pelle, consentendo ai microrganismi di penetrare nella circolazione linfatica e sanguigna con il rischio elevato di infezione.  
.....



Nella scelta della crema per la cura dei piedi tenete in considerazione i punti seguenti:

1. Sufficiente concentrazione di urea\*
  2. Bassa concentrazione di lipidi
  3. Assenza di coloranti
- Applicate regolarmente la crema sulla pelle secca dei piedi al mattino e alla sera, evitando però gli spazi interdigitali, perché vi è il rischio che la pelle si maceri, costituendo un terreno di nutrimento ideale per germi e batteri.
  - Micosi del piede: insorge tra le dita dei piedi, e la pelle colpita manifesta arrossamento, essudazione, prurito e formazione di piccole squame. Non tirate queste squame di pelle, perché si può facilmente strappare anche la pelle sana!



\* L'urea ammorbidisce lo strato corneo della pelle, rendendo più elastiche le parti colpite.



- Calze: indossate ogni giorno calze pulite. Ideali sono le calze in materiali naturali. Le calze di cotone umide per il sudore possono provocare la formazione di strozzature. Assicuratevi che l'elastico non sia troppo stretto, altrimenti potrebbe causare disturbi della circolazione sanguigna. Le calze devono adattarsi correttamente in ogni loro parte.
- Se soffrite di neuropatia, non camminate a piedi scalzi.

.....  
Se sospettate la presenza di una micosi del piede, rivolgetevi al medico. Se la diagnosi è certa, il medico prescriverà p. es. uno spray o una pomata antimicotica.  
.....

## Suggerimenti per i piedi freddi

- Portate calde calze di lana con bordo terminale che non stringe.
- Scaldate i piedi in acqua calda, che però non deve essere mai scottante.
- Frizionate ogni singolo dito del piede e massaggiate poi energicamente l'intero piede.
- La ginnastica regolare per i piedi migliora la circolazione sanguigna e aiuta in modo semplice a combattere i piedi freddi.

.....  
Se la sensibilità dolorifica o termica è ridotta, rinunciate alla borsa dell'acqua calda o alla termocoperta, perché in determinati casi è possibile provocare ustioni ai piedi.  
.....

## Caratteristiche importanti per calzature appropriate

- Sufficiente spazio in lunghezza, larghezza e altezza
- Tomaia in cuoio morbido
- Tacco di altezza inferiore a 5 cm
- Sufficiente sostegno per il tallone
- Assenza di cuciture interne che premono sul piede
- Imbottitura interna senza rotture

Assicuratevi che le scarpe abbiano una forma anatomica comoda per i piedi.

## Protezione grazie a calzature appropriate

Calzature che si adattano alla perfezione possono far evitare molti problemi ai piedi (punti di pressione).



Introducendo i plantari controllate che la scarpa sia abbastanza larga. Il plantare non dovrebbe essere più stretto del punto più largo del avampiede.

## Suggerimenti

- Per comprare le scarpe è meglio preferire il pomeriggio, perché i piedi sono più grossi che alla mattina e così le nuove scarpe calzeranno perfettamente ventiquattr'ore su ventiquattro.
- Prima di calzare le scarpe controllate che non contengano corpi estranei.
- Non portate le scarpe senza calze o gambaletti.
- Non comprate “scarpe ortopediche” con plantare predefinito.
- Usate solo scarpe da bagno con soletta interna liscia.

.....  
Un calzolaio ortopedico o un mastro calzolaio specializzato in ortopedia è in grado di adattare la calzatura secondo le esigenze o fabbricare calzature per bisogni speciali.  
.....



Il podologo è uno specialista con formazione sanitaria che si occupa della cura del piede.

Se avete difficoltà a chinarvi o non siete più così agili, è opportuno ricorrere all'aiuto di un podologo. I podologi sono specialisti dei piedi in grado di trattare le persone con diabete in modo competente e responsabile.

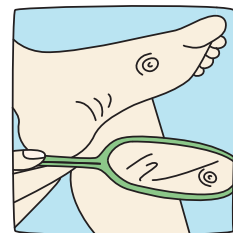
Il podologo rimuove occhi di pernice dolorosi, calli fastidiosi e unghie dei piedi deformate. Inoltre, dispone di conoscenze sui medicamenti (pomate), i materiali di medicazione e le misure per recare sollievo ai piedi. Esegue misure terapeutiche podologiche, riconosce le alterazioni patologiche del piede e, se necessario, prende contatto con il medico di famiglia o con l'ambulatorio del piede diabetico.

Grazie alle sue conoscenze il podologo riconosce precocemente le malattie del piede o ne impedisce l'insorgenza.

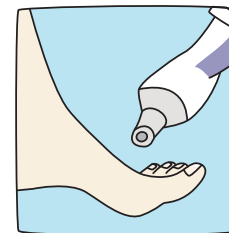


.....  
Alla pagina Internet sotto indicata potete informarvi sui podologi diplomati della vostra zona:

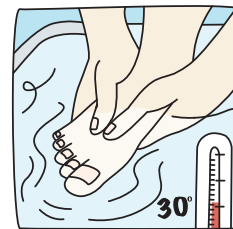
[www.podologie.ch](http://www.podologie.ch)  
.....



Controllate i piedi giornalmente alla sera. Eventualmente usate uno specchio per riuscire a osservare con accuratezza le piante dei piedi, oppure fatevi aiutare in questa operazione.



Applicate regolarmente la crema raccomandata sulla pelle secca dei piedi alla mattina e alla sera, evitando però gli spazi interdigitali, perché vi è il rischio che la pelle si maceri, costituendo un terreno nutritivo ideale per germi e batteri.



Lavate i piedi giornalmente. I pediluvi dovrebbero però avere una durata non superiore a 3 minuti. Assicuratevi che l'acqua non abbia più di 37 °C, verificando la temperatura con un termometro.



Accorciate le unghie con una limetta diamantata o con una limetta sabbata. Il margine anteriore delle unghie dovrebbe coincidere con il profilo della punta delle dita.



Asciugate poi i piedi accuratamente, soprattutto negli spazi interdigitali, dove è facile che insorga la micosi del piede.



Per la cura dei piedi e delle dita dei piedi non utilizzate oggetti taglienti quali lame tagliacall, forbici o tagliaunghie.

## Suggerimenti per immagini



Fate attenzione ai punti di pressione, soprattutto nelle scarpe. Se osservate piccole lesioni o sospettate la presenza di micosi del piede, contattate il medico.



Se vi sudano i piedi, indossate esclusivamente calze sottili in fibre naturali.



Le calzature dovrebbero avere una forma anatomica comoda per i piedi. Esaminate criticamente ognuna delle vostre scarpe e sostituite quelle non idonee.



Se di notte avete i piedi freddi, indossate calze larghe e comode.



Introducendo i plantari controllate che la scarpa sia abbastanza larga. Il plantare non dovrebbe essere più stretto del punto più largo del avampiede.



Non utilizzate cuscinetti termici, corpi scaldanti o borse dell'acqua calda, perché nelle persone con diabete la sensibilità dolorifica e termica a livello dei piedi può essere compromessa e si corre il rischio di procurarsi ustioni.

## Per amore dei vostri piedi

I piedi vi accompagnano per tutta la vita nel bene e nel male e per questo meritano da voi attenzione e cura.

I problemi ai piedi nelle persone con diabete sono più frequenti, ma non è detto che si manifestino sempre. Cercate semplicemente di trattare i vostri piedi con cautela.

L'importante è che sappiate:

- perché i piedi sono a rischio;
- come poter valutare e prevenire i rischi;
- chi vi può aiutare in caso di problemi.



Partite sempre col piede giusto!

Il Vostro team Ascensia Diabetes Care

[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)

Questa guida è stata realizzata in collaborazione con Roland Snijders, esperto in ferite dell'ambulatorio del piede diabetico dell'ospedale di Limmattal.  
[www.spital-limmattal.ch](http://www.spital-limmattal.ch)



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Tel.: 061 544 79 90  
E-mail: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)  
[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)