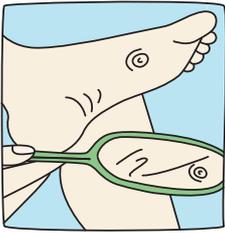


CONSIGLI PRATICI PER LA CURA DEI PIEDI



Controllate i piedi giornalmente alla sera. Eventualmente usate uno specchietto 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 pediluvii 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 tagliacalli, forbici o tagliaunghie.



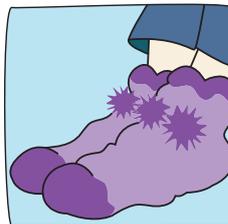
Fate attenzione ai punti di pressione, soprattutto nelle scarpe. Se osservate piccole lesioni o sospettate la presenza di micosi del piede, contattate il medico.



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.