



*Alter Ego*

CENTRO DI IGIENE ESTETICA

**Avrete certamente sentito parlare del piede diabetico.**

**I problemi del piede delle persone affette da diabete rappresentano uno dei motivi più importanti di ricoveri di lunga durata e causano conseguenze psicologiche importanti oltre il rischio di amputazione, evento che si verifica con una frequenza di 15 volte superiore tra i diabetici rispetto alla popolazione non diabetica.**

Purtroppo, però, il piede è uno degli organi tuttora meno controllati nei soggetti diabetici e spesso i primi segni della malattia sfuggono all'osservazione sia del malato che dei suoi familiari.

Anche la presenza di calli e alterazioni delle unghie possono favorire la comparsa di lesioni, più o meno serie, alle estremità degli arti. Se il diabete è insorto da poco si mantengono superficiali, interessano gli strati più superficiali della pelle e determinano alterazioni della struttura del piede, come le dita a martello (le dita del piede assumono una conformazione più o meno accentuata a "T") o l'alluce valgo e ulcere da eccessiva pressione su certe parti del piede.

Col tempo le lesioni diventano più profonde, interessando anche articolazioni e muscoli, guariscono con difficoltà e vanno spesso incontro a infezioni. Se i problemi di circolazione del sangue si aggravano subentra una difficoltà di nutrimento dei tessuti fino alla necrosi e alla gangrena che, talvolta, rende necessaria l'amputazione del piede. **I diabetologi dicono che la migliore cura per il piede diabetico è la prevenzione. Non si riferiscono soltanto al controllo della glicemia, ma anche alla limitazione di ulteriori fattori di rischio (fumo, ipertensione arteriosa, colesterolo), all'osservazione di precise norme igieniche e all'uso di calzature apposite.**

**Inoltre, specialmente per le persone più anziane, c'è spazio anche per l'estetista alla quale il soggetto può rivolgersi almeno una volta al mese per una pedicure di prevenzione. Un esame accurato del suo piede può permettere di individuare precocemente eventuali punti di pressione, callosità, fessurazioni o altri fattori che predispongono l'insorgenza di ulcere e quindi suggerire il ricorso allo specialista per interventi medici specifici.**



*Alter Ego*

CENTRO DI IGIENE ESTETICA

### **Le buone regole per il piede diabetico:**

Prima del lavaggio immergere i piedi in acqua tiepida evitando lunghi pediluvi poiché possono provocare un eccessivo rammollimento della pelle e facilitare la comparsa di ulcere e infezioni.

Usare un detergente specifico per il piede con una spazzola semimorbida per eliminare le cellule morte e stimolare la circolazione del sangue.

Asciugare bene i piedi eseguendo un leggero massaggio, con **una crema specifica consigliata dalla vostra estetista**, tra le dita e la pianta del piede.

**E' importante ricordare inoltre che umidità e sudore favoriscono la comparsa di infezioni e funghi.**

Evitare scarpe con fibre sintetiche perché non lasciano respirare il piede, meglio quelle in pelle e tessuti naturali. Da preferirsi calze e scarpe senza cuciture interne che potrebbero provocare lesioni.

Chi ha caviglie grosse eviti scarpe accollate; chi ha le dita dei piedi molto lunghe non usi scarpe a punta, ma preferisca calzature dalla forma arrotondata.

Le soles a carro armato non aiutano il piede, così come le scarpe da ginnastica vanno portate solo in palestra. La suola in cuoio permette una giusta aderenza del piede a terra e la massima traspirazione possibile. **I tacchi non dovrebbero superare i 5 centimetri. Se sono troppo alti concentrano il peso del corpo in una parte del piede molto piccola, affaticando le ginocchia e la schiena danneggiando la vostra postura, inoltre disturbando la circolazione del sangue facilitando problemi di gambe gonfie e pesanti.**