

Couper les ongles au carré avec des ciseaux à bouts ronds, arrondir les côtés avec une lime cartonnée.

Utiliser prudemment la pierre ponce pour la kératose.

Appliquer une crème hydratante tous les jours.



Ne pas utiliser des coricides pour traiter un cor du fait des risques de brûlures.

Rechercher la présence de mycoses (champignons), en particulier entre les orteils.



Eviter le sparadrap appliqué directement sur la peau.

Consulter son podologue pour des ongles épais, des cors, des durillons, des ongles incarnés. **Signaler tout lésions suspectes.**



Ne jamais marcher pied nus du fait des risques de blessures.

Pour se chausser :

Les chaussettes:



en laine, en coton, ou en fil d'écosse, en évitant les matières synthétiques.

faire attention aux élastiques trop serrés et aux coutures marquées.

Les chaussures:



en cuir, de qualité, larges, fermées, avec talon de moins de 5 cm, des semelles épaisses et souples, emboîtant bien le pied.

faire attention aux coutures et respecter la morphologie des pieds.

Acheter ses chaussures en fin de journées (pieds gonflés).

Les essayer impérativement avec les semelles orthopédiques (si prescrites).



Diabète et soins des pieds



Le diabète peut-être la cause de plaies chroniques au niveau des pieds.

Un bon équilibre du diabète, une prise en charge précoce et le respect de conseils simples de prévention peuvent permettre de réduire ce risque.

Tout plaie minime mérite votre attention.

L'hyperglycémie chronique peut-être responsable de l'atteinte des artères et des nerfs de membres inférieurs:

- une mauvaise circulation sanguine conduit à un manque d'apport en oxygène et à une mauvaise cicatrisation.
- l'atteinte des nerfs ou neuropathie s'accompagne d'une perte de la sensibilité à la douleur et donc d'une perte du signal d'alarme.

Le pied devient alors à risque de plaie.

Le risque de lésions graves est alors multiplié par 10 et plus.

Un bon contrôle du diabète, des soins podologiques réguliers, et le respect des conseils simples de prévention peuvent permettre d'éviter ces problèmes.

Auto-évaluez vous

Vos pieds sentent-ils ?

La chaleur de l'eau de la douche ?

La fraîcheur du sol ou du carrelage ?

Un corps étranger dans vos chaussures ?

La douleur d'une plaie ou d'une blessure ?

Êtes vous vacciné contre le tétanos ?



Le forfait de soins podologiques:

Le remboursement des soins podologiques n'est pas prévu par l'assurance maladie.

Les **adhérents** du réseaux peuvent bénéficier d'une prise en charge des soins podologiques sans avance de frais sous certaines conditions:

- **votre médecin** vous a diagnostiqué une perte de la sensibilité au niveau des membres inférieurs associée à une atteinte des artères ou à des déformations du pied (orteils en griffe, pied plats ou creux).
- vous avez des antécédents d'ulcérations traînantes des pieds ou de maux perforants plantaires.
- vous avez du subir une amputation

Votre médecin peut alors faire une demande de **forfait de soins podologiques** auprès du réseau. Il vous adresse à un des podologues adhérents du réseau. Les podologues se sont engagés à respecter un cahier des charges précis.

Les résultats du **bilan initial et des 5 séances ultérieures** sont consignés sur des feuilles spécifiques adressées à votre médecin traitant et au réseau et ont valeur d'ordonnance.



Les conseils à suivre :

Se laver les pieds chaque jour avec avec un savon doux.

Vérifier la température de l'eau.



S'essuyer avec une serviette douce, y compris entre les orteils.



Inspecter ses pieds tous les jours, à la recherche d'une ampoule, d'une kératose, d'une mycose, de crevasses, d'une rougeur, d'une plaie même minime.



Utiliser un miroir ou demander l'aide d'une tierce personne.

Passer la main dans ses chaussures (afin d'y retirer un caillou, vérifier l'absence de coutures ...).