

## CURA EVENTUALI CALLI O DURONI

Non tagliare calli o duroni. Non forare le vesciche o le bolle con aghi. Coprire le ferite con garza sterile, da fissare poi con rete elastica o cerotto di carta. Non usare cerotti telati. Cambiare la medicazione almeno ogni giorno.



## SEGUI I GIUSTI CONSIGLI

Non ascoltare mai i consigli di parenti, vicini o altri diabetici, ma seguire sempre le istruzioni dello specialista diabetologo, così come del podologo, del farmacista o dell'infermiere. Ricorda di far sempre ispezionare i piedi a ogni visita. Chiedi consiglio per ogni iniziativa che intendi prendere per i tuoi piedi (prodotti, solette, plantari eccetera).

### CONTATTI:

RESPONSABILE: Federico Bertuzzi

Segreteria Degenza: 02 6444.2445  
Segreteria Ambulatorio: 02 6444.2464  
[diabetologia@ospedaleniguarda.it](mailto:diabetologia@ospedaleniguarda.it)



## Informazioni per il paziente

## PIEDE DIABETICO: VADEMECUM PER UN PIEDE SANO





## OSSERVA

Esamina ogni giorno i piedi, in particolare la pianta, il tallone e tra le dita. Verifica l'eventuale presenza di fissurazioni, vesciche, ulcere, pelle macerata e se le unghie tendono a incarnirsi

## LAVA

Lava i piedi ogni giorno, con acqua tiepida e un sapone non aggressivo. Asciugali bene con un asciugamano morbido, specialmente tra le dita. Non fare pediluvii prolungati o con sali: macerano o disidratano la pelle.



## SCEGLI LE GIUSTE CALZATURE

Non camminare mai scalzi, neppure in casa o in spiaggia. Indossa scarpe comode, evita le scarpe con punta stretta o con tacchi alti, come pure le scarpe aperte e i sandali.

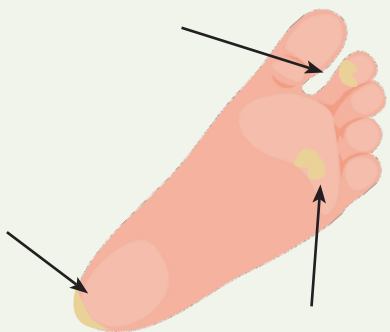


## SCEGLI INDUMENTI APPROPRIATI



## CONTROLLA

Guarda se ci sono ispessimenti della pelle sul tallone e sui margini della pianta dei piedi. In questo caso strofina delicatamente le parti interessate e ammorbidisci i calli e gli ispessimenti con prodotti specifici. Non utilizzare pietre pomice o preparati abrasivi, come pure non usare callifughi per duroni e calli.



Non indossare mai le scarpe senza calze. Indossare poi calzette o calze di giusta misura, senza rammendi e, possibilmente, senza cuciture. Non portare giarrettiere o elastici che stringano le gambe. Indossa le scarpe nuove per brevi periodi, fino a quando non si adattano bene al piede. Ispeziona con la mano l'interno delle scarpe prima di calzarle: potrebbero esserci corpi estranei, chiodini o irregolarità della tomaia.

## INDOSSA CORRETTAMENTE LE CALZATURE

## IDRATA

Dopo avere asciugato i piedi, massaggiagli con una crema idratante specifica, per mantenere la pelle elastica e morbida. Se malgrado queste precauzioni si continuano a formare ispessimenti e callosità alla pianta del piede, è necessario consultare il medico, perché potrebbe essere il segno di un cattivo appoggio del piede o di scarpe inadatte.



## CURA LE UNGHIE

Taglia le unghie dritte, non troppo corte, con un tronchesino a punta arrotondata. Non usare forbici appuntite e poi, per smussare gli angoli, utilizza una lima a punta arrotondata. Se si è in difficoltà, farsi tagliare le unghie o usare soltanto la lima.

