



ISTITUTO DI CURA
CITTÀ DI PAVIA

Servizio di Endocrinologia e Diabetologia
(Tel Amb 14 – 0382 433 781; Amb 12 – 0382 433 782)

Dott.ssa Ioana Savulescu, Dott. Alberto Vailati, Dott.ssa Paola Protti, Dott.ssa Benedetta Rivolta

I PIEDI DEVONO DURARE UNA VITA

foglio informativo pz diabetici

LE DIECI REGOLE

1. ispezionare i piedi tutti i giorni, anche tra le dita e alla pianta, magari aiutandosi con uno specchio. Per chi non vede bene, chiedere aiuto a qualcun altro di controllare i piedi.
2. Lavare regolarmente i piedi con acqua tiepida, verificando la temperatura con il gomito (o con un termometro, 38°C), e sapone neutro, asciugarli molto bene specie tra le dita. Evitare i pediluvi.
3. Se la cute dei piedi è secca idratarla quotidianamente applicando un sottile strato di crema ovunque, tranne che tra le dita.
4. Tagliare le unghie quando sono morbide (dopo un lavaggio) utilizzando forbicine a punte smusse e seguendo la forma del dito (non più corte), senza effettuare tagli profondi ai lati. In alternativa accorciare le unghie utilizzando una lima di cartone.
5. Non camminare mai a piedi nudi ed evitare di portare scarpe senza calze.
6. Cambiare quotidianamente le calze che preferibilmente dovrebbero essere di cotone o



ISTITUTO DI CURA
CITTÀ DI PAVIA

di lana. Indossare calze con cuciture esterne o, meglio, prive del tutto di cuciture.

7. Calzate sempre scarpe comode e della giusta misura (con punta rotonda e tacco non superiore a 4cm) che abbiano a contatto con il piede materiali possibilmente naturali e traspiranti. Non utilizzarle più quando sono consumate.

Ispezionare quotidianamente l'interno delle scarpe per ricercare eventuali corpi estranei (sassolini o altro) che potrebbero lesionare la cute.

8. Evitare l'esposizione dei piedi a fonti di calore dirette come cuscini elettrici, stufette, caloriferi, camini o borse d'acqua calda.

9. Non utilizzare strumenti taglienti, né callifughi per la cura dei calli e dei duri, utilizzare una pietra pomice o una lima di carta o meglio ancora rivolgersi a personale qualificato.

10. Fare controllare i piedi regolarmente da personale sanitario qualificato (se non ci sono fattori di rischio una volta all'anno, ad ogni visita se presenti danni ai nervi o al circolo arterioso).

Interpellare tempestivamente il medico o il personale qualificato (infermieri Servizio diabetologico) ogni volta che riscontrate al piede:

- una ferita aperta/ulcera
- un taglio o una vescica
- una lesione dovuta ad una puntura
- un arrossamento della cute, specie sulle dita
- una sensazione diversa dal solito (dolore, bruciore, formicolio o intorpidimento)