



**Diabetesfoten och  
ortopedteknisk behandling.**

**ottobock.**

# Välkommen till Aktiv Ortopedteknik

Att leva med diabetes kan ha stor inverkan på vardagen, med många utmaningar, både i ditt arbete, hemma och på fritiden.

Vi på Aktiv Ortopedteknik finns här för att stödja dig och skapa förutsättningar för ett aktivt liv.

I den här broschyren hittar du tips och råd för att hjälpa dig att leva ett aktivt liv.



## Diabetesfoten - vad är det?

Fotkomplikationer vid diabetes är vanliga och kan ge flera problem.

### **Torr och sprucken hud**

uppstår när fotens svettfunktion försämras av de nervskador (polyneuropati) som diabetes ger.

### **Förhårdnader och felställningar**

uppstår vid felaktig belastning eller olämpligt skoval. Eftersom diabetes även påverkar känseln i foten är det inte säkert att detta upptäcks direkt.

**Sår** på foten kan lätt uppstå om känseln är nedsatt. Läkningen går långsamt eftersom cirkulationen också är påverkad.

Fotsår är därför ett mycket allvarligt tillstånd som kan leda till långvarig sårbehandling och amputation.

---

### **Aktiv Ortopedtekniks diabetesprogram**

tar stöd i nationella och internationella riktlinjer för diabetesvård från Socialstyrelsen och IWGDF, International Working Group on the Diabetic Foot

Vi samarbetar med sjukhus och vårdcentraler för att erbjuda dig den bästa diabetesvården, oavsett var i sjukdomsförloppet du befinner dig.

# Egenvård.

Diabetes är en livslång sjukdom där behovet av hjälp varierar från person till person beroende på livssituation och sjukdomsförlopp.

## Daglig fotvårdsrutin

Vid diabetes är det ytterst viktigt med daglig fothygien.

Följ tips och råd nedan och gör fothygien till en del av din dagliga rutin!



### Tvätta fötterna

- Använd ljummet vatten.
- Torka särskilt noga mellan tårna.
- Använd en mjuk handduk.



### Smörj in dina fötter

Använd fuktighetsbevarande kräm som innehåller karbamid om du har torr eller sprucken hud. Tänk på att massera in krämen i huden.



### Skor

Köp bekväma skor som ger stöd och dämpning för hälar, fotvalv och fotknöl.



### Titta på dina fötter

Kontrollera dagligen efter sår, sprickor, rodnader och förhårdnader. Med hjälp av en spegel kan du se hela foten



Besök en medicinsk fotvårdare regelbundet.



För att undvika skador på dina fötter, undvik att gå barfota, även inomhus.

## Sår, sprickor, förhårdnader, rodnader

Om du har sår, sprickor, förhårdnader, rodnader eller andra hudförändringar ska du visa detta för din ansvariga läkare, diabetessköterska eller medicinska foterapeut. Dessa förändringar ökar risken för allvarliga fotsår och du behöver remitteras till medicinsk fotvård och ortopedteknisk avdelning.



### Byt strumpor

- Byt varje dag.
- Strumpor i naturmaterial (bomull och ull) är snälla mot fötterna.
- Välj helst strumpor utan sömmar eller vänd sömmarna utåt.
- Välj strumpor med mjuk resår.



### Fila förhårdnader & klipp naglar

Skär eller klipp aldrig i förhårdnader. Använd istället en fotfil av sandpapper.

Klipp efter tåtoppens form och inte för kort. Runda försiktigt till kanterna med en nagelfil om de känns vassa.

## Kolla dina fötter!

Vid diabetiskt fot-syndrom är noggrann undersökning av fötterna en väsentlig del av förebyggande och tidig upptäckt. Så låt oss bygga en fotkontrollrutin!



1. Kontrollera att tånaglar har en lämplig längd
  2. Titta mellan tårna
  3. Titta under foten
  4. Titta på benområdena runt fotleden
  5. Kontrollera bak på och under hälen
- Använd eventuellt en spegel.

# Tips och råd kring skor och inlägg.

För att förhindra uppkomsten av sår är det viktigt att du tar hand om dina fötter! Var noga med din egenvård. Använd alltid skor eller tofflor när du står eller går, även inomhus.

Kontrollera alltid att skons insida är fri från grus och stenar innan du tar på den.



## Sandal

Använd sandaler när du vistas inomhus. De skyddar om du slår i foten eller trampar på något vasst. Sandalen ska sitta stadigt på foten och får gärna ha en tjock sula.



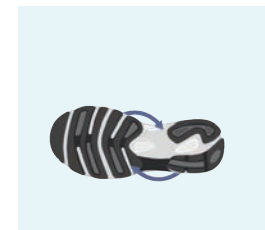
## Walkingsko

Använd walkingskor om du går utomhus och vill ge dina fötter bästa hjälp och komfort.



## Rundad sula

En rundad sula gör att steget "rullar" fram när du går, vilket minskar stress på fotens leder. Sulan kan vara rundad både i framfot och klack vilket är standard på walkingskor. Sulan bör vara ca 1 cm tjockare i klacken än i framfoten.



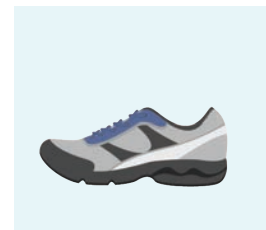
## Vridstyv sula

Sulan på skon bör vara vridstyv och endast böjbar vid tåleden. Detta ger foten en stabil grund och kan förhindra att du går snett. Testa att vrida och böja sulan för att bedöma stabiliteten (det ska vara mycket motstånd).



## Stabil hälkappa

För att ge stabilitet till fot och ankel bör skon ha en stabil hälkappa och bred sula. Kläm på hälkappan för att bedöma stabiliteten.



## Snörning eller kardborreband

Det är viktigt att skon sitter åt ordentligt. Snörning är att föredra men kardborreband kan också vara ett bra alternativ. Lågt insteg, dvs att snörningen går långt fram på skon gör det lättare att komma i och ur skon.



## Tillräckligt utrymme

Känn med handen inuti skon och kontrollera att inga vassa sömmar eller kanter finns. Skon bör vara ca 1 cm längre än längsta tån och även erbjuda tillräckligt utrymme på höjden för eventuella hammartår/klotår. Tänk på att skor är en förbrukningsvara och slitna skor bör bytas ut.



## Inlägg

Om du ska använda inlägg är det viktigt att skon har en löstagbar inner-sula, annars kan skon bli för trång.

# Risikfaktorer.

## Nedsatt känsel

Att ha fungerande känsel i fötterna är viktigt för att upptäcka skav och tryck i god tid. Du kan ha känselbortfall i fötterna om du upplever:

- En surrande, krypande eller stickande känsla
- Att det känns som att strumporna veckar sig eller att du går på wellpapp/kartong
- Att du svettas mindre om fötterna nu än tidigare. Svettningar på bålen kan dock öka.

Om du misstänker att din känsel är nedsatt är det extra viktigt att du är noga med egenvård och med dina skor. Du bör också gå på regelbundna (minst en gång per år) fotundersökningar på din vårdcentral.

## Nedsatt blodcirkulation

Nedsatt cirkulation innebär att vävnader i foten inte får tillräckligt med syre och näring. Du kan ha nedsatt cirkulation om du upplever:

- Att foten känns kall
- Minskad behåring på fotrygg och tår
- Ökad smärta efter ca 200 m gång

Om du misstänker att din cirkulation är nedsatt är det extra viktigt att du är noga med egenvård och med dina skor. Du bör också gå på regelbundna (minst en gång per år) fotundersökningar på din vårdcentral.

## Hammar- och klotår

Hammartår och klotår är en felställning där tårnas senor blir stramare och kröker tårna. Detta ökar risken för tryck och skav, framförallt på tåspetsarna och på ovasidan av tårnas mellersta leder.

Detta ställer extra krav på höjden inne i skon.

## Hallux valgus

Hallux valgus är när din stortå är vinklad mot de övriga tårna. Vanliga besvär vid hallux valgus är att:

- Stortån ger tryck och skav på andra tår
- Fotknölen vid stortåbasen kan smärta, få rodnad och utveckla förhårdnad

## Sår på fötterna – Mycket allvarligt!

Om du upptäcker ett sår på foten; kontakta omedelbart din vårdcentral, ditt diabetesteam eller akutmottagning för att få såret undersökt, oavsett hur litet såret ser ut.

## Charcot-fot – Mycket allvarligt!

Vid långvarig diabetes kan du drabbas av Charcot-fot; ett tillstånd som ger skört skelett och som kan förstöra fotens ledband.

De vanligaste symtomen är:

- Svullnad
- Rodnad
- Värmeökning

Om du misstänker att du har Charcot-fot ska du undvika belastning och omgående kontakta din vårdcentral, ditt diabetesteam eller akutmottagning.

# Ortopedteknisk behandling vid diabetes.

## Preventiv vård

Diabetes kan ge komplikationer av olika slag. Risken för att drabbas minskas avsevärt om du äter rätt, motionerar regelbundet, undviker rökning och följer din läkares medicineringsråd. Rådfråga gärna din vårdcentral. Fotkomplikationer är vanligt förekommande vid diabetes och det är därför viktigt att du tar hand om dina fötter, bl.a genom daglig fotvårdsrutin, lämpliga strumpor och skor.



## Ortopedteknisk behandling

Ortopedteknisk behandling rekommenderas särskilt om du har fotdeformiteter hud- eller nagelförändringar då det kan öka risken för tryck och skav. Då rekommenderas du använda ortopediska skor och inlägg. Om du har sår på foten bör detta avlastas genom gipsning eller walker ortos. Om detta inte är möjligt rekommenderas ortopediska skor och inlägg.



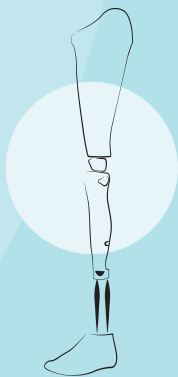
## Post-operativ behandling vid amputation

### Standardiserat vårdförlopp, protestillverkning, tidig mobilisering och gångträning

Då cirkulationen i foten är nedsatt blir fotsår mer svåråterläkta och det finns risk för infektion. Vid akut infektion kan amputation vara en nödvändig och livräddande åtgärd. När sår trots omfattande vårdinsatser inte läker, kan amputation också vara ett bra alternativ för att snabbare förbättra allmäntillstånd och självständighet.

Aktiv Ortopedteknik arbetar tillsammans med Sveriges regioner efter ett standardiserat och evidensbaserat vårdprogram som ökar dina chanser att bli protesgångare så tidigt som möjligt. Vi hjälper dig gärna att komma i kontakt med patienter med liknande erfarenheter. Våra proteser tillverkas alltid med fokus på dina förutsättningar och behov. Tillsammans med fysioterapeuter hjälper vi dig genom din rehabilitering. Genom att träna regelbundet (helst redan långt före amputationen), förbättrar du avsevärt dina förutsättningar för rehabilitering.

För träningstips: Ladda ner Ottobocks träningsapp (QR-kod se baksidan av broschyren)



Fitness for Amputees app:  
**Daily training made easy**



**Kontakta oss om du behöver hjälp med skor eller inlägg eller vill veta mer om diabetesfoten.**

**[www.aktivortopedteknik.se](http://www.aktivortopedteknik.se) | [info@aktivortopedteknik.se](mailto:info@aktivortopedteknik.se)**