

Føtter og diabetes

Utarbeidet av FTF – Mai 2023 / Margit Dorte Volden
Mai 2024



Fotterapeut Margit Dorte Volden

- ▶ Utdannet fotterapeut 2012
- ▶ Startet klinikk Fagernes 2013
- ▶ Startet på Gol 2015
- ▶ Videreutdannelse ved USN i biomekanisk terapi, sko, bevegelse og helse 2019
- ▶ Videreutdannelse ved USN i systematisk vurdering, forebygging og behandling av diabetesfoten 2024



Fotterapeutforbundet
anbefaler at alle med
diabetes bør gå jevnlig
til fotterapeut med
videreutdanning i
diabetes

FRISK FOT



DIABETISK
PERIFER
NEVROPATI



Fotterapi for personer med diabetes



Diabetes kan lede til alvorlige komplikasjoner som kan føre til amputasjon av tær, fot eller bein.

En undersøkelse vil avdekke om du har risiko for komplikasjoner i føttene

Med kunnskap og riktig oppfølging kan fothelsen holdes ved like

Hva er en fotterapeut med videreutdanning i diabetes?

Alle fotterapeuter er autorisert helsepersonell og har en unik helsefaglig kompetanse på fot. Vi behandler lidelser som er knyttet til hud, negler, muskel og skjelett.

Fotterapeuter med videreutdanning i diabetes har mer kompetanse på forebygging og behandling av den diabetiske fot

Vår kunnskap er din trygghet!



Hvordan påvirker diabetes føttene?

For deg med diabetes er det viktig å være oppmerksom på følgende symptomer i føttene:

Nevropati

Nevropati betyr skader i nervene og innebærer at følsomhet i føttene reduseres eller totalt uteblir



Nevropati

Smertesans,
temperatursans og
vibrasjonssans kan
være redusert eller
helt borte.



Foto: Anne Rasmussen

Nevropati

Første tegn kan ofte være en følelse av å gå på puter

Huden kan kjennes varm å ta på



Foto: Anne Rasmussen

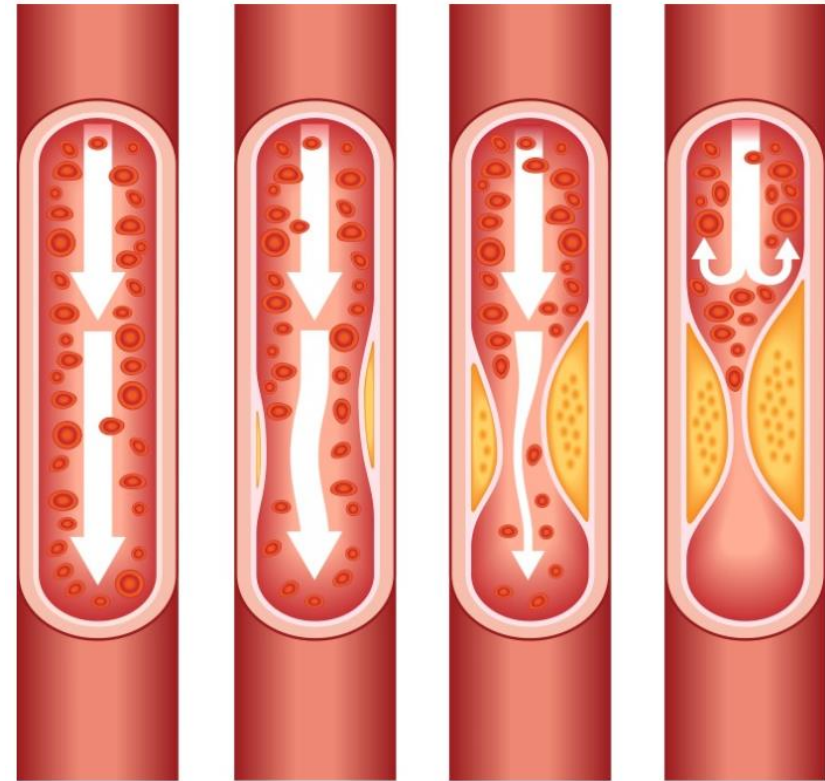
Nevropati

Andre forandringer kan være nedsatt svetteproduksjon og tørr og sprukken hud, eller forandringer i muskulatur og feilstillinger i foten som for eks. hammertær og forandringer i gangmønster.



Arteriosklerose/ åreforkalkning

Arteriosklerose er forkalkning i blodårene som angriper både små og store blodkar



Symptomer i føttene ved arteriosklerose:

1. grad

Huden får fargeforandringer, og blir blek, kald og hårløs.

Nedsatt følbart puls i foten og leggekramper ved gange

2. grad

Huden blir marmorert blålilla og har ingen følbart puls

Man kan oppleve hvilesmerter, særlig om natten.

15% av alle med diabetes utvikler fotsår

Kombinasjonen av nerveskade, nedsatt sirkulasjon og økt blodsukkernivå gjør diabetesfoten svært utsatt for komplikasjoner.

Derfor er det spesielt viktig å følge nøye med på fothelsen.



Fotterapi for personer med diabetes



Foto: Anne Rasmussen

Hos hver femte person med diabetisk fotsår ender komplikasjonen med en amputasjon

I dag foretas det i gjennomsnitt 1,5 amputasjoner av en diabetesfot hver eneste dag i Norge

Det vil si rundt 500 amputasjoner hvert år

Det starter som oftest med et trykk på et belastet område som kan utvikle seg til et fotsår

Ved jevnlig behandling hos fotterapeut kan utsatt trykkområder oppdages tidlig, forebygges og behandles.



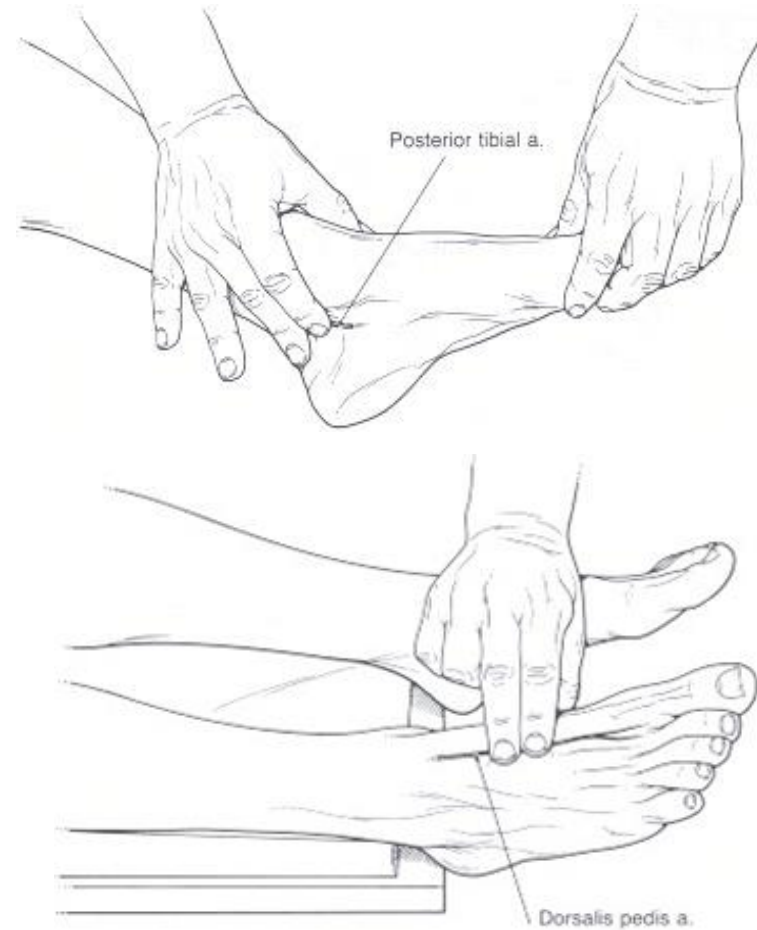
Foto: Anne Rasmussen

Hva kan en fotterapeut gjøre for deg?

Undersøke følelsessans og vibrasjonssans



Undersøke pulsen i foten



Observere hud, negler,
leddbevegelse og
eventuelle feilstillinger.
Igangsette tiltak for å
forebygge skader på
hud og negl.



Gi råd og veiledning om hensiktsmessige sko

- ✓ Riktig størrelse
- ✓ Riktig passform – ikke klemme
- ✓ Unngå plusshæl
- ✓ Sko med hælkappe
- ✓ Såler som ikke sklir
- ✓ Fleksibilitet ved hevelse i fot og ankel
- ✓ Enkle å ta av og på, gjerne med borrelås

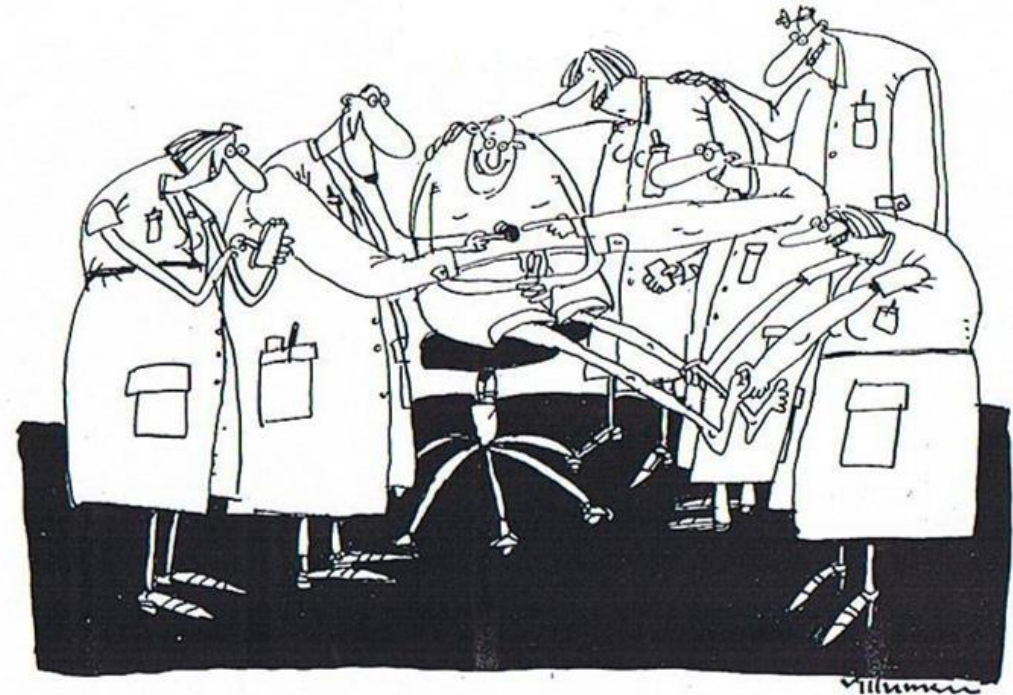
Forebygge sår med avlastningsterapi



Gi deg råd om fotøvelser



Samarbeide med annet helsepersonell



10 GODE RÅD TIL DEG SOM HAR DIABETES



1.

Inspiser føttene daglig, bruk speil om nødvendig



2.

Vask føttene daglig med vann som holder kroppstemperatur



3.

Tørk føttene godt, særlig mellom
tærne



4.

Smør huden med en god fotkrem,
unngå mellom tærne



5.

Bruk sokker av ull eller bomull

Unngå stram strikk og tykke
sømmer mot huden

Vreng sokken om nødvendig



6.

Fotterapeuten kan veilede deg i riktig negleklipp



7.

Har du nevropati, eller dårlig sirkulasjon i føttene, ikke gå barbeint.

Beskytt føttene for ytre påkjenninger som kan skade huden



8.

Bruk hensiktsmessige sko. Søk hjelp hos fotterapeut om du er usikker.

Undersøk alltid om det er gjenstander i skoen før du tar de på

9.

Har du problemer med hud og negler, bør du gå regelmessig til fotterapeut

10.

Oppdager du sår eller sprekker på foten,
må du kontakte fotterapeut eller din fastlege
snarest

Fotterapeuter er autorisert helsepersonell og har en unik helsefaglig kompetanse på føtter

Regelmessig oppfølging hos fotterapeut reduserer risikoen for fotkomplikasjoner



Fotterapeuter må ifølge Lov om Helsepersonell:

- Holde seg faglig oppdatert
- Dokumentere behandlingen elektronisk
- Være medlem i NPE, Norsk pasientskade erstatning

Du som pasient er beskyttet av
Pasient- og brukerrettighetsloven





Søk opp din nærmeste
fotterapeut på

<https://finnfotterapeut.no/>



