

KOUDE VOETEN:

Is dat een probleem?

Ongeveer één op de vier mensen met diabetes krijgt vroeger of later een voetprobleem. Soms kan dat leiden tot een wond(je) dat maar niet wil genezen. Bij 4% van deze mensen zijn de gevolgen nog erger: er volgt een amputatie van een teen, (deel van) de voet of zelfs een (deel van het) been. Een belangrijke oorzaak van het ontstaan van een wondje is een slechte huiddoorbloeding. Margreet van Putten legt een en ander uit.



Margreet van Putten. Opgeleid als arts in Maastricht, sinds 29 jaar werkzaam op de Opleiding Podotherapie van Fontys Paramedische Hogeschool. Margreet doet wetenschappelijk onderzoek naar de preventieve waarde van podotherapie voor de diabetische voet. Auteur van twee boeken over de diabetische voet. Haar expertise is met name het voorkomen van ernstige voetproblemen, zoals wonden en amputaties.

De huid is ons grootste orgaan. De huid heeft heel veel kleine en grote bloedvaatjes die ervoor zorgen dat er voldoende zuurstof aanwezig om de huid gezond te houden. Immers, iedere cel van ons lichaam heeft zuurstof en voedingsstoffen nodig en de huid bestaat uit miljoenen kleine cellen. De huid beschermt je tegen indringers van buitenaf, zoals schadelijke micro-organismen, maar zorgt er ook voor dat je je lichaamstemperatuur constant kunt houden. Dat is te zien: als je gaat sporten of je op een andere manier gaat inspannen, dan gaan de huidvaatjes wijd open staan om zo het teveel aan warmte af te kunnen staan aan de omgeving. Deze warmteregulatie door de huid werkt als volgt: bij inspanning ga je zweten. Om dit vocht te kunnen laten verdampen naar de omgeving, openen alle huidbloedvaten zich. Dit is zichtbaar door een rodere huid, denk aan de rode wangen bij inspanning, en de bloedvaten die je als kabels op je handen en voeten ziet liggen. Deze grotere doorbloeding brengt warm-

te met zich mee. Daardoor kan het vocht op de huid verdampen. Het teveel aan warmte geef je zo af aan de omgeving. Dit is nodig, omdat onze organen het beste werken bij een lichaamstemperatuur van ongeveer 37 graden Celsius.

WARMTE, KOU EN DE HUID

Warm je teveel op of koel je teveel af, dan functioneert met name de huid niet goed en kan deze sneller dan normaal kapot gaan. Koel je af, bijvoorbeeld in de winter als het vriesweer is, dan proberen we ook deze 37 graden in ons lichaam te handhaven, door ons warm te kleden en te bewegen (bijvoorbeeld stampen met de voeten als je in de kou op de bus staat te wachten). Door te bewegen in de kou en een goede isolerende kledinglaag, kunnen we ons eigen lichaam opwarmen, zonder deze warmte te verliezen aan de omgeving.

DIABETES

Echter, veel mensen met diabetes hebben problemen met hun bloedvaten. De grotere slagaderen worden te nauw en zijn aan het dichtslippen. De voeten en tenen krijgen dan te weinig bloeddorstrooming in hun vaten. Hierdoor wordt de huid niet goed van zuurstof voorzien. De huid wordt dan dunner en dit voelt koud aan. Je ervaart dit als koude voeten. Veel mensen hebben bijna altijd koude voeten zonder slechte bloedvaten te hebben. Vaak zijn de bloedvaten dan wat dunner of knijpen sneller dicht. Maar ook dit betekent, of

je nu diabetes hebt of niet, dat de huid kwetsbaar wordt. Ijskoude voeten zijn gevoellozer en een klein steentje (in je schoen) of je stoten merk je dan niet. Ontstaat er dan een klein wondje, dan kan dit ernstige gevolgen hebben.

SOKKEN

Door je voeten te beschermen met sokken en schoenen kun je voorkomen dat de huid van de voeten kapot gaat. Vooral sokken zijn essentieel: goede sokken beschermen en houden je voeten warm. De vraag is waar je dan op moet letten, wat zijn goede sokken? Goede sokken hebben geen voelbare naden (deze kunnen de huid kapot drukken) en een niet knellend boord (afknelling geeft verminderde doorbloeding), maar wellicht het belangrijkste is



het materiaal waarvan de sok is gemaakt. Wetenschappers buigen zich al jaren over de beste garens voor sokken voor mensen met gevoelige voeten. Bekend zijn de zilver-, goud- en koperdraden die in speciale sokken verwerkt

worden. Deze draden worden een anti-bacteriële werking toegeschreven. Recent is er een nieuwe, veelbelovende ontdekking gedaan, die zorgt voor een betere doorbloeding en hogere zuurstofniveaus in de huid: Celliant-garen. In Celliant-garen zijn microscopisch kleine minerale deeltjes verwerkt, die lichaamswarmte reflecteren en dus warmte teruggeven. Inmiddels is wetenschappelijk aangetoond dat de doorbloeding van de huid daardoor met 12% toeneemt. Dit is goed nieuws voor mensen met een kwetsbare huid, zoals mensen met diabetes, maar ook voor mensen die bijna altijd koude voeten hebben. Je voeten worden veel beter opgewarmd als het Celliant-garen verwerkt is in de sokken.

TIPS BIJ DE AANSCHAF VAN SOKKEN

Let vooral op:

- geen voelbare teennaden
- geen knellend boord
- een wat dikkere voetzool; dit geeft extra schokdemping in de schoen en dat is gunstig voor kwetsbare voeten
- je schoen moet groot genoeg zijn (in omvang, dus ruimte binnin) om een goede sok te kunnen dragen, zonder dat daardoor de schoen gaat knellen.

TOT SLOT

Laat je goed adviseren door je medisch pedicure (of pedicure met aantekening 'Diabetische Voet') of podotherapeut, zij zijn de specialisten op het gebied van de diabetische voet! ■

DE enige SOK met CELLIANT



Speciaal ontwikkeld voor
betere bloedcirculatie

De beste sok voor koude
en gevoelige voeten

Aanbevolen door diabetes- en
voetspecialisten

Voor meer informatie en verkoop(adressen):
WWW.REFLEXA-SOKKEN.NL



Reflexa[®]

STEP INTO WELL-BEING