

Les plaies du pied diabétique

Clinique du pied diabétique

Livret d'informations.



Ce livret a pour but de vous aider à prendre soin de vos pieds. Il reprend des conseils de prévention essentiels pour les soins de plaies et de pieds. Il permet une meilleure transmission des informations pour votre prise en charge.

Votre collaboration et notre expertise sont essentielles. C'est ensemble que nous pouvons y arriver.

Sommaire

- Introduction
- Précautions
- Questions fréquentes
- Notes des soignants

Introduction

Les lésions des pieds chez une personne diabétique doivent être soignées de façon spécifique.

En respectant les mesures reprises dans cette brochure et en vous faisant suivre régulièrement, le risque de complication grave sera considérablement réduit.

Précautions de base

Observation

Chaque jour, au lever ou au coucher, asseyez-vous et prenez 2 minutes pour inspecter vos pieds dessus, dessous et entre les orteils.

Si vous ne pouvez pas le faire seul(e), demandez à un proche de vous aider.

Ce qu'il faut observer :

- > Y a-t-il une **nouvelle plaie**, un nouveau **durillon**, une **ampoule (cloche)** ?



- > **Les ongles** : Faut-il les couper ? Sont-ils coupés droits ? Accrochent-ils ? Ne frottent-ils pas contre les orteils autour ? Sont-ils épaissis, jaunis ?



- > **La peau** : est-elle sèche ? Présente-t-elle des crevasses ?

Si oui, hydratez tout le pied avec une crème hydratante sauf entre les orteils. Faites bien pénétrer la crème avant de mettre vos chaussettes.



- > **Les chaussures** : les coutures internes ne blessent-elles pas le pied ? Sont-elles propres ? Avant des les enfiler, passez la main à l'intérieur pour vous assurer qu'il n'y ait pas de corps étranger (caillou par exemple). **Le choix des chaussures est très important.**

- > **Les chaussettes** : en coton ou en laine l'hiver, pas de matière synthétique, sans élastiques, sans trous ni plis et changées tous les jours. Porter des chaussettes est indispensable, même en été. Elles absorbent la transpiration et constituent une protection contre les frottements.
- > **Le pansement** : est-il propre et hermétique ?

Je constate une anomalie, qui dois-je contacter ?

Médecin généraliste

Si vous découvrez une plaie, une ampoule, si vos ongles jaunissent et/ou s'épaississent.

Podologue

Pour les soins d'ongles, de cors aux pieds (sans plaie), des callosités (épaississements de la peau), des déformations d'orteils, pour tout conseil relatif au choix des chaussures et chaussettes, des soins d'hygiène et de confort du pied.

Infirmier(ère) à domicile

Pour les soins de plaies réguliers et si votre pansement n'est plus hermétique ou est sale. Pour les soins d'hygiène des pieds et la surveillance quotidienne de ceux-ci si vous n'êtes pas en mesure de le faire vous-même et qu'un proche ne peut vous y aider.

Service des Urgences

Si brusquement un orteil ou tout le pied devient violacé ou noir.

Clinique du pied diabétique

Adressez-vous à la clinique du pied diabétique en demandant un rendez-vous plus rapide si vous constatez une dégradation de la plaie telle que : présence de pus, une odeur, une chaleur, une rougeur inhabituelle.

Choix des chaussures

Les chaussures doivent être souples et bien à votre taille, en matériaux naturels (ex.: cuir). Évitez les chaussures en pointe, les talons hauts (plus de 3cm) ainsi que celles ouvertes au niveau des orteils.

L'été est une période à risque pour les pieds : la transpiration, des petits corps étrangers (cailloux) qui risquent de rentrer dans des chaussures ouvertes... **Ne marchez jamais à pieds nus.**

Évitez d'exposer vos pieds aux sources de chaleur directes comme les radiateurs, chauffetterettes, bouillottes etc. La sensibilité des pieds chez les diabétiques est souvent réduite voire complètement absente, ce qui peut provoquer des brûlures graves.

Remarque : des chaussures sur mesure, semelles et bottes de décharge thérapeutiques sont des dispositifs prescrits, dans le but d'éviter d'appuyer sur la plaie. Cela l'empêche de cicatriser.



Il est aussi possible qu'une pression excessive survienne à la marche à cause d'une déformation du pied ou des orteils. Cela engendre des durillons sous lesquels peuvent se cacher des plaies. Une chaussure ou semelle adaptée permet de corriger ce problème. Pour être efficace, **elle doit être portée à chaque fois que vous posez le pied par terre.** C'est-à-dire tout le temps sauf quand vous allez vous coucher.

Hygiène

Lavez vos pieds à l'eau tiède et au savon neutre au moins une fois par jour. Les bains de pieds ne doivent pas durer plus de 3 minutes.

Séchez bien vos pieds en insistant entre vos orteils.

Soigner ma plaie

Faire réaliser les soins par un(e) professionnel(le) est indispensable.

Le matériel utilisé doit être stérile. L'infirmier(e) a été formé(e) pour repérer les complications qui pourraient passer inaperçues pour un non-professionnel.

L'infirmier(ère) réalise les soins de plaies.

Le/la podologue s'occupe des soins des ongles et des durillons sans plaies. Il ne s'agit pas d'une pédicure. Les podologues sont spécifiquement formés aux complications du pied diabétique.

Questions fréquentes

Puis-je prendre une douche/un bain ?

Tout dépend du stade de cicatrisation et de la profondeur de la plaie. Demandez conseil en consultation du pied diabétique.

Quels sont les frais et sont-ils remboursés ?

- **Semelles orthopédiques** : 1 paire tous les 2 ans
- **Chaussures orthopédiques** : avant 65 ans : 1 paire par an. Après 65 ans : 1 paire tous les 2 ans. Ticket modérateur variable selon les mutuelles.
- **Consultations chez le/la podologue** : remboursement pour les patients diabétiques inscrits dans un trajet de soins ou une convention diabète. Prescription du médecin ou du spécialiste avec indication du risque pour les pieds. Remboursement 2 fois par an.

Chaque mutuelle dispose en outre de règlements internes spécifiques. Demandez toujours à votre mutuelle ce qui s'applique à votre situation.

Je pars en vacances, y a-t-il des précautions spécifiques à prendre ?

En vacances, la tentation est grande de changer de chaussures, de marcher pieds nus (sable, piscine). Soyez particulièrement vigilant(e) et changez le moins possible vos habitudes. Surveillez davantage vos pieds (2x par jour).

Si vous avez des plaies, envisagez avant de partir :

- > Qui va faire les soins ?
- > Aurez-vous accès à du matériel stérile, à vos pansements habituels ?
Si pas, pensez à prendre le nécessaire dans vos bagages.
- > Comment votre mutuelle prendra-t-elle en charge les frais à l'étranger ?
- > Les produits pourront-ils être conservés comme recommandé sur la notice (attention lors des fortes chaleurs) ?
- > Si vous prenez l'avion, pensez aux restrictions concernant les liquides et objets métalliques dans le sac à main. Si vous mettez le nécessaire dans la valise en soute, qu'advient-il si celle-ci était égarée ?

Notes des soignants du domicile

à l'attention de la Clinique du pied diabétique

Date :

Observation/Question :

.....

.....

.....

.....

Date :

Observation/Question :

.....

.....

.....

.....

Date :

Observation/Question :

.....

.....

.....

.....

Date :

Observation/Question :

.....

.....

Mes questions

à poser lors de ma prochaine consultation

Date :

Question :

.....

.....

.....

.....

Date :

Question :

.....

.....

.....

.....

Date :

Question :

.....

.....

.....

.....

Date :

Question :

.....

.....

Coordonnées

Clinique du pied diabétique : 071/26.51.79

(infirmières soins de plaies)

Mon médecin traitant :

Ma/mon podologue :

Mon infirmier(ère) à domicile :

Ma/mon diabétologue :

Autre personne de contact :

Clinique du pied diabétique

Consultation

Secrétariat:

071 26 51 79



CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75

5060 Sambreville

Tél.: +32 (0)71 26 52 11

www.chrsm.be

sambre.chrsm.be

Mise à jour: novembre 2025

Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Sambre

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Direction générale
CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville