



Usa la testa per mantenere sani i piedi

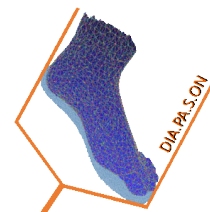


Il piede diabetico: il decalogo del Gruppo di Lavoro Internazionale sul Piede Diabetico (IWGDF) e altri utili consigli

a cura di Claudia Giacomozzi e Marco Mancuso



DIPARTIMENTO
MALATTIE CARDIOVASCOLARI,
ENDOCRINO-METABOLICHE
E INVECCHIAMENTO



Opuscolo stampato con il finanziamento del progetto ISS 2020-2022 «DIAPASON: DIAbetic PATients Safe ambulation. Enhancing resilience of very old patients with Diabetes and Neuropathy to maintain safe ambulation: an innovative multidimensional care model integrating new orthotics technology and new metabolic biomarkers»

DIAbetic PATients Safe ambulation
Bando Ricerca Indipendente
ISS 2020-2022



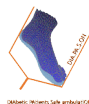
Il piede diabetico: il decalogo del Gruppo di Lavoro Internazionale sul Piede Diabetico (IWGDF) e altri utili consigli

Il tuo medico di fiducia ti avrà certamente spiegato i danni per la salute che possono derivare dal diabete. Tra questi, ti avrà illustrato l'importanza di evitare traumi, ferite, e danni seri ai **piedi**: non ci si può scherzare né dormire su, c'è il rischio di incorrere in ulcerazioni, immobilizzazioni prolungate, e purtroppo anche amputazioni.

I ricercatori, i clinici, e le società scientifiche di tutto il mondo dedicano moltissime risorse alla ricerca di soluzioni per preservare il più possibile in salute il piede diabetico. **Ma un ruolo fondamentale, determinante, lo giochi tu, in prima persona.** Per aiutarti in questa missione, il Gruppo di Lavoro Internazionale sul Piede Diabetico (IWGDF) ha sviluppato un decalogo di buone pratiche da svolgere regolarmente a casa.

In questo opuscolo trovi il decalogo, e alcuni utili consigli e raccomandazioni che derivano direttamente dagli studi condotti sul territorio.

[Il progetto DIAPASON che ha consentito di realizzare e finanziare l'opuscolo è stato condotto dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con le strutture territoriali della ASL ROMA 2]





Usa la testa per mantenere sani i piedi





IL DECALOGO

- 
- 
1. NON CAMMINARE MAI SCALZO O SCALZA
 2. NON INDOSSARE SCARPE INADATTE
 3. ISPEZIONA L'INTERNO DELLE SCARPE PRIMA DI INDOSSARLE
 4. NON INDOSSARE MAI CALZE CON CUCITURE INTERNE. NON INDOSSARE MAI SCARPE SENZA CALZE
 5. LAVA I PIEDI OGNI GIORNO. CONTROLLA GLI ISPESSIMENTI DELLA PELLE
 6. NON USARE MAI FONTI DI CALORE PER RISCALDARE I PIEDI
 7. NON TAGLIARE CALLI O DURONI
 8. MASSAGGIA I PIEDI CON LA CREMA IDRATANTE
 9. SE NON PUOI RIVOLGERTI AL PODOLOGO TAGLIA O FAI TAGLIARE LE UNGHIE DRITTE E NON TROPPO CORTE
 10. ESAMINA OGNI GIORNO I PIEDI, E FALLI CONTROLLARE REGOLARMENTE DA UNO SPECIALISTA

[The International Working Group on the Diabetic Foot - IWGDF 2023 Practical Guidelines:
<https://iwgdfguidelines.org/guidelines-2023/>]





Usa la testa per mantenere sani i piedi



1

NON CAMMINARE MAI
SCALZO O SCALZA



Usa la testa per mantenere sani i piedi

NON CAMMINARE MAI SCALZO O SCALZA

- ❖ Non camminare mai scalzo o scalza, neppure in casa o in spiaggia.
- ❖ Non camminare solo con i calzini (senza scarpe).
- ❖ Non usare ciabattine sottili.
- ❖ Indossa scarpe comode, evita scarpe con punta stretta o con tacchi alti.
- ❖ Indossa le scarpe nuove per brevi periodi (non più di 2 ore al giorno), fino a quando non si adattano bene al piede.

Potresti aver perso un po' di sensibilità ai piedi per via del diabete e della neuropatia, perciò a piedi scalzi potresti non accorgerti di superfici troppo calde, o della presenza di oggetti pericolosi o taglienti



Le abrasioni dovute alle scarpe nuove sembrano una sciocchezza, ma per la pelle dei tuoi piedi possono diventare un pericolo serio





Usa la testa per mantenere sani i piedi





2

NON INDOSSARE
SCARPE INADATTE



Usa la testa per mantenere sani i piedi

Non indossare scarpe che per i tuoi piedi risultano troppo strette, o scarpe con bordi ruvidi, o con cuciture irregolari

Il rischio di abrasioni o traumi è altissimo, se si indossano scarpe inadeguate, troppo strette, ma anche troppo grandi: queste ultime rappresentano un rischio di inciampo e caduta, e possono generare frizioni pericolose al piede che si muove troppo dentro la scarpa

Attenzione alle cuciture e ai bordi! Cuciture irregolari o bordi ruvidi nelle scarpe rappresentano lo stesso pericolo del corpo estraneo

strette!



corte!



grandi!



Lo specialista esperto di piede diabetico è in grado di fornirti le raccomandazioni e i consigli giusti per la scelta delle scarpe più adatte ai tuoi piedi





Usa la testa per mantenere sani i piedi





3

ISPEZIONA L'INTERNO DELLE SCARPE PRIMA DI INDOSSARLE



Usa la testa per mantenere sani i piedi

3 ISPEZIONA L'INTERNO DELLE SCARPE PRIMA DI INDOSSARLE

Ispeziona sempre visivamente e con la mano l'interno delle scarpe prima di indossarle: potrebbero esserci corpi estranei, chiodini o irregolarità della tomaia.

Passa sempre la mano dentro le scarpe prima di calzarle, falla diventare un'abitudine: anche un corpo estraneo piccolissimo può crearti un grandissimo problema!

Quando passi la mano all'interno, verifica anche che non si siano sollevati lembi, o cuciture (dovrebbero essercene il meno possibile!), che prima erano impercettibili





Usa la testa per mantenere sani i piedi





4

NON INDOSSARE MAI CALZE
CON CUCITURE INTERNE.
NON INDOSSARE MAI SCARPE
SENZA CALZE



Usa la testa per mantenere sani i piedi

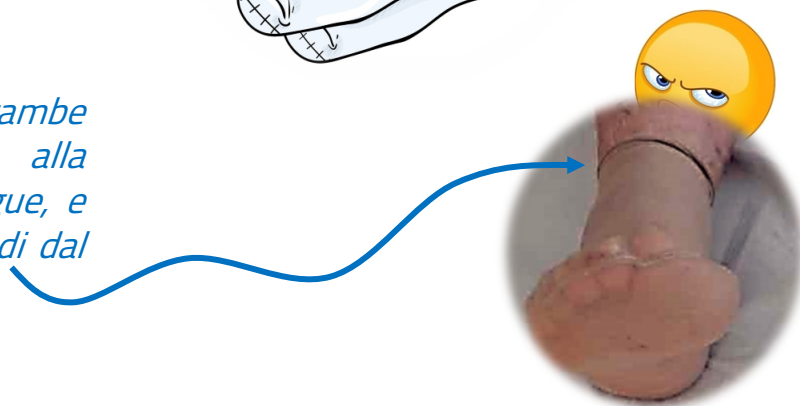
4 NON INDOSSARE MAI CALZE CON CUCITURE INTERNE. NON INDOSSARE MAI SCARPE SENZA CALZE

Indossa calze di giusta misura, senza rammendi e, possibilmente, senza cuciture, soprattutto interne. Cambia calze e calzini ogni giorno. Non portare giarrettiere o elastici che stringano le gambe. Non indossare mai le scarpe senza calze.

Attenzione alle cuciture! Cuciture rigide o ruvide, sia nelle calze (o calzini) che nelle scarpe, rappresentano lo stesso pericolo del corpo estraneo



Elastici che comprimono le gambe rappresentano un ostacolo alla necessaria circolazione del sangue, e potrebbero «tagliare fuori» i piedi dal necessario ricambio sanguigno



Il rischio di abrasioni è altissimo, se si indossano scarpe senza calze. D'estate può sembrare una vera tortura, ma è solo una questione di abitudine: calzini di materiali naturali possono rivelarsi molto più «amichevoli» di quel che sembra



Usa la testa per mantenere sani i piedi







5



LAVA I PIEDI OGNI GIORNO.
CONTROLLA
GLI ISPESSIMENTI DELLA PELLE



Usa la testa per mantenere sani i piedi



LAVA I PIEDI OGNI GIORNO. CONTROLLA GLI ISPESSIMENTI DELLA PELLE

Lava i piedi ogni giorno, con acqua tiepida e un buon sapone. Asciugali bene con un telo morbido, specialmente tra le dita. Evita pediluvii lunghi o con sali: macerano o disidratano la pelle. Dopo aver lavato i piedi, guarda se ci sono ispessimenti della pelle sul tallone o sulla pianta del piede: in tal caso rivolgiti al podologo, non utilizzare pietre, preparati abrasivi, o callifughi.

Non fidarti dei tuoi piedi per stabilire se la temperatura è giusta: potresti aver perso un po' di sensibilità per via del diabete e della neuropatia, e potresti scottarti!



Non infilare calze o calzini se i piedi sono ancora umidi. E attenzione: evita sempre il phon, o stufette, o camini, o altre fonti di calore!

Evita i «metodi fai-da-te»! Non usare abrasivi o callifughi, anche se li hai utilizzati in passato o se te li suggeriscono vicini e conoscenti: per i tuoi piedi sono un pericolo!

Attenzione alle callosità: nel piede diabetico i calli sono considerati come «pre-ulcere»! Per questo è importante rivolgerti appena possibile al podologo esperto di piede diabetico!





Usa la testa per mantenere sani i piedi





6

NON USARE MAI
FONTI DI CALORE
PER RISCALDARE I PIEDI



Usa la testa per mantenere sani i piedi

NON USARE MAI FONTI DI CALORE PER RISCALDARE I PIEDI

Evita temperature troppo calde o troppo fredde, e non utilizzare borse d'acqua calda o termofori. Se di notte i piedi sono freddi, indossa calze di lana. Meglio ancora, indossa calze di seta sotto le calze di lana.

Non fidarti delle temperature che ti suggeriscono i tuoi piedi: potresti aver perso un po' di sensibilità per via del diabete e della neuropatia, e potresti rischiare di scottare la pelle



Evita i materiali sintetici: è vero che molto spesso sembrano riscaldare di più e più velocemente, ma possono risultare dannosi e generare fastidi



Anche se i piedi diventano troppo freddi la pelle ne può risentire. Anche in questo caso, se puoi chiedi aiuto a chi ti è vicino per avere un'idea corretta della temperatura





Usa la testa per mantenere sani i piedi





7

NON TAGLIARE CALLI O DURONI



Usa la testa per mantenere sani i piedi

Non tagliare calli o duroni. Non forare le vesciche o le bolle con aghi. Copri le ferite con garza sterile, da fissare poi con rete elastica o cerotto di carta. Non usare cerotti telati. Cambia la medicazione almeno ogni giorno e osserva attentamente la lesione

Non fidarti dei consigli o delle pratiche di una volta! I tuoi piedi ora sono delicati e vanno protetti da qualsiasi trauma. Ciascuna di queste azioni sbagliate può fare di te il principale responsabile dei tuoi guai!

Segui le indicazioni riportate per le medicazioni, ma, soprattutto, NON iniziare una medicazione di tua iniziativa: rivolgiti sempre al medico di fiducia, lui inizierà la medicazione o ti riferirà allo specialista per iniziarla

Se stai curando una ferita, fai ancora più attenzione alle scarpe che indossi (chiedi sempre il parere del medico di fiducia), e a tutte le norme fin qui riportate per la cura dei piedi



Con le ferite ai piedi non si scherza: non solo rischiano di non guarire, ma possono peggiorare tanto, e velocemente!



Usa la testa per mantenere sani i piedi





8

MASSAGGIA I PIEDI CON LA CREMA IDRATANTE



Usa la testa per mantenere sani i piedi

8 MASSAGGIA I PIEDI CON LA CREMA IDRATANTE

Dopo avere asciugato i piedi, massaggiagli con una crema idratante a base di urea, per mantenere la pelle elastica e morbida. Se, malgrado queste precauzioni, si continuano a formare ispessimenti e callosità alla pianta del piede, consulta il medico, o il podologo, perché potrebbe essere il segno di un cattivo appoggio del piede o di scarpe inadatte

Non esagerare con le quantità: basta poca crema, ben massaggiata e assorbita bene, per idratare bene la pelle. Attenzione a non lasciare residui di crema che potrebbero contribuire a macerare la pelle. Non applicare la crema tra le dita!

Vivi questa piccola attività come un momento di relax

Se ti rivolgi al tuo medico o podologo di fiducia perché ispessimenti e callosità continuano a formarsi, forniscigli tutte le informazioni utili sulle scarpe che utilizzi, i tempi e i modi di utilizzo, e le tue abitudini quotidiane (per esempio se cammini molto o stai molto in piedi)




Usa la testa per mantenere sani i piedi










9



SE NON PUOI
RIVOLGERTI AL PODOLOGO,
TAGLIA O FAI TAGLIARE
LE UNGHIE DRITTE E
NON TROPPO CORTE



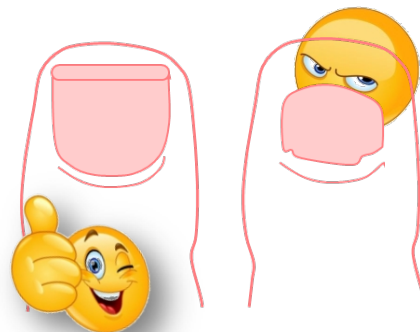
Usa la testa per mantenere sani i piedi

SE NON PUOI RIVOLGERTI AL PODOLOGO, TAGLIA O FAI TAGLIARE LE UNGHIE DRITTE E NON TROPPO CORTE

Taglia le unghie dritte, non troppo corte, con un tronchesino a punta arrotondate. Non usare forbici appuntite e poi, per smussare gli angoli, utilizza una lima a punta arrotondata. Se sei in difficoltà, fai tagliare le unghie all'esperto podologo o usa soltanto la lima. Avverti sempre il podologo che hai il diabete

Devi in ogni modo evitare di creare traumi ai tuoi piedi, quindi segui attentamente tutte le indicazioni riportate

Tagliare bene le unghie dei piedi può essere difficile non solo per te ma anche da chi ti è vicino



Se puoi, ricorri ad un podologo esperto di piede diabetico; in ogni caso rivolgiti ad un podologo professionista, e fai presente che hai il diabete: i tuoi piedi vanno curati con maggiori precauzioni rispetto agli altri



Usa la testa per mantenere sani i piedi







10



ESAMINA OGNI GIORNO I PIEDI,
E FALLI CONTROLLARE
REGOLARMENTE
DA UNO SPECIALISTA



Usa la testa per mantenere sani i piedi



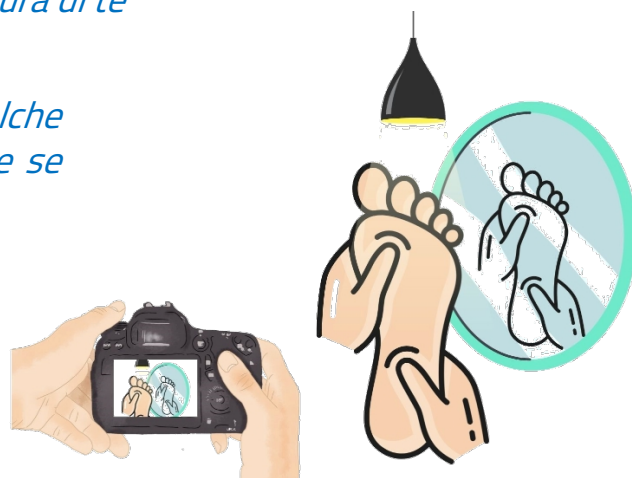
ESAMINA OGNI GIORNO I PIEDI, E FALLI CONTROLLARE REGOLARMENTE DA UNO SPECIALISTA

Esamina ogni giorno i piedi, in particolare la pianta, il tallone e tra le dita. Osserva se tra le dita la pelle è macerata, biancastra, e se le unghie tendono a incarnirsi. Fai controllare regolarmente i tuoi piedi da uno specialista

Se non riesci a fare questo esame visivo da solo, aiutati con degli specchi, un'illuminazione forte, e soprattutto chiedi aiuto ad un familiare, a un amico, o a chiunque si prende cura di te

Anche scattare qualche foto, o girare qualche breve video può aiutare, soprattutto a capire se c'è qualcosa che non va e che sta cambiando

Riferisci qualsiasi problema al tuo specialista di fiducia, durante la visita di controllo o in caso di necessità, riportando bene, in dettaglio, tutte le informazioni che hai raccolto. Lo specialista a cui ti rivolgi deve essere esperto di piede diabetico



Usa la testa per mantenere sani i piedi







INFINE:



NON ASCOLTARE I CONSIGLI
CHE NON SIANO DELLO
SPECIALISTA



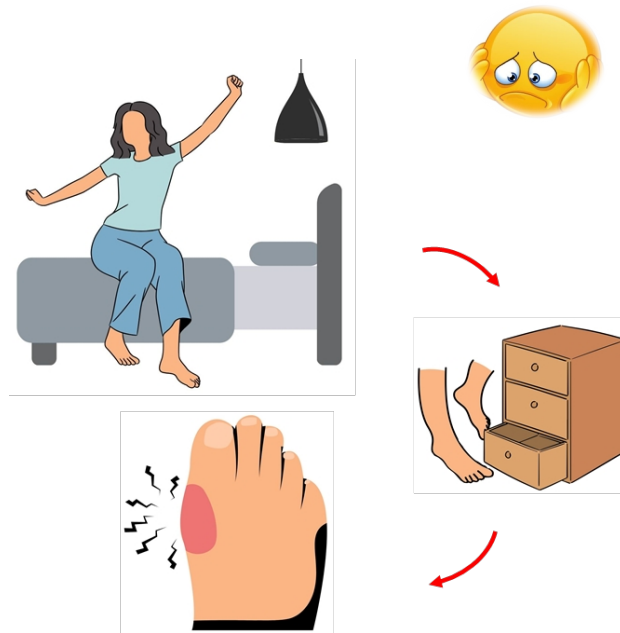
Usa la testa per mantenere sani i piedi

INFINE: NON ASCOLTARE I CONSIGLI CHE NON SIANO DELLO SPECIALISTA

Non ascoltare i consigli di parenti, vicini o altre persone con diabete, ma segui sempre le istruzioni del medico, dello specialista diabetologo, del podologo esperto di piede diabetico, del farmacista o dell'infermiere addetto alla cura dei piedi. Ricorda di far sempre ispezionare i piedi a ogni visita. Chiedi consiglio a loro per ogni iniziativa che intendi prendere per i tuoi piedi (prodotti, scarpe, solette, plantari, eccetera).

Lo ripetiamo anche qui: non fidarti dei consigli o delle pratiche di una volta! I tuoi piedi ora sono delicati e vanno protetti. Ogni scelta o azione sbagliata può trasformarsi in un grande pericolo!

Non fidarti neanche delle tue percezioni: la soluzione che a te sembra adeguata può non essere la più adatta, o può addirittura rivelarsi dannosa (esempio: la notte vai in bagno a piedi scalzi così fai prima e non fai rumore...e ti ferisci senza neanche accorgertene, e la ferita si infetta...)






Usa la testa per mantenere sani i piedi







QUALCHE ALTRO UTILE CONSIGLIO



- 
- a. CONOSCI LA CLASSE DI RISCHIO DEI TUOI PIEDI?
 - b. LE TUE SCARPE SONO DELLA MISURA GIUSTA?
 - c. COSA INDOSSI IN CASA?
 - d. COME SCEGLI UNA NUOVA SCARPA?
 - e. MANTIENI IN FORMA I TUOI PIEDI!
 - f. QUALCHE PASSO IN PIU' PER SENTIRSI MEGLIO
 - g. COSA SUCCEDA SE...
 - h. A CHI CHIEDERE SE...
- 
- 



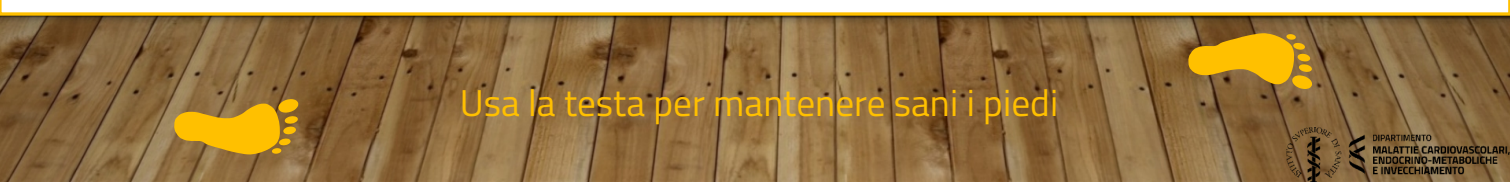
Usa la testa per mantenere sani i piedi





a

CONOSCI LA CLASSE DI RISCHIO DEI TUOI PIEDI?



Usa la testa per mantenere sani i piedi

a CONOSCI LA CLASSE DI RISCHIO DEI TUOI PIEDI?

Il Gruppo di Lavoro Internazionale sul Piede Diabetico (IWGDF) ha definito un sistema di stratificazione del rischio che un piede diabetico ha di sviluppare ulcere. La Tabella riporta le classi di rischio, insieme alla frequenza raccomandata per le visite di controllo.

Ma ricorda:

- tu puoi fare molto per preservare la salute dei tuoi piedi anche se rientri in una classe di rischio moderata o alta*
- la tutela della salute dei tuoi piedi inizia quando sei ancora nella classe di rischio molto basso*

Tabella di stratificazione del rischio ulcerativo (IWGDF)

Classe	Rischio	Descrizione	Visite
0	Molto basso	Sensibilità protettiva nella norma; nessun segno di arteriopatia periferica	1 l'anno
1	Basso	Perdita di sensibilità protettiva o arteriopatia periferica	1 ogni 6-12 mesi
2	Moderato	Perdita di sensibilità protettiva e arteriopatia periferica, o perdita di sensibilità protettiva e deformità del piede, o arteriopatia periferica e deformità del piede	1 ogni 3-6 mesi
3	Alto	Perdita di sensibilità protettiva o arteriopatia periferica, e uno o più dei seguenti: <ul style="list-style-type: none">• pregresse ulcere• amputazione arto inferiore (minore/maggiore)• nefropatia allo stadio finale	1 ogni 1-3 mesi

[The International Working Group on the Diabetic Foot - IWGDF 2023 Practical Guidelines:
<https://iwgdfguidelines.org/guidelines-2023/>]

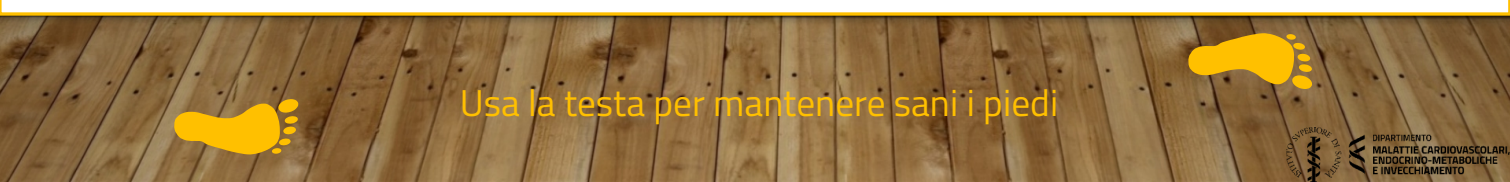
Usa la testa per mantenere sani i piedi





b

LE TUE SCARPE
SONO DELLA MISURA GIUSTA?



Usa la testa per mantenere sani i piedi

b LE TUE SCARPE SONO DELLA MISURA GIUSTA?

Se la scarpa è più corta o più stretta del tuo piede, finirai per danneggiare il piede, camminare sempre meno e sempre peggio. Comincia a verificare se la scarpa che utilizzi più spesso è della misura giusta. Poi potrai controllarle tutte, e decidere se continuare ad usarle oppure no.

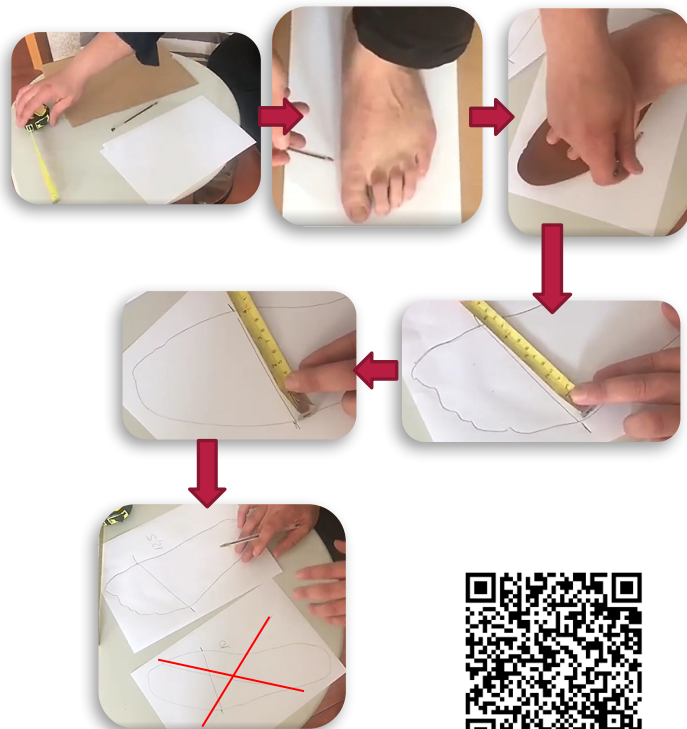
E' semplice: prendi una matita e due fogli A4, un metro e un cartone

Scegli tu se usare scarpa e piede destro o sinistro; se i piedi sono molto diversi ripeti la misura con entrambi

Metti il foglio sotto il piede e disegna il contorno del piede sul foglio. Segna anche la prima testa e la quinta testa metatarsale (individuano la retta metatarsale)

Estrai la soletta dalla scarpa, poggiala sul secondo foglio e disegna il contorno. Segna anche qui prima e quinta testa metatarsale

Traccia le due rette metatarsali, misurale e frontale: se quella sull'impronta del piede è più corta, allora la scarpa è giusta per te, ma se è la soletta a risultare più stretta dovresti cambiare scarpa!!



<https://fb.watch/nSdfiTrkAS/>

← qui trovi il video completo →



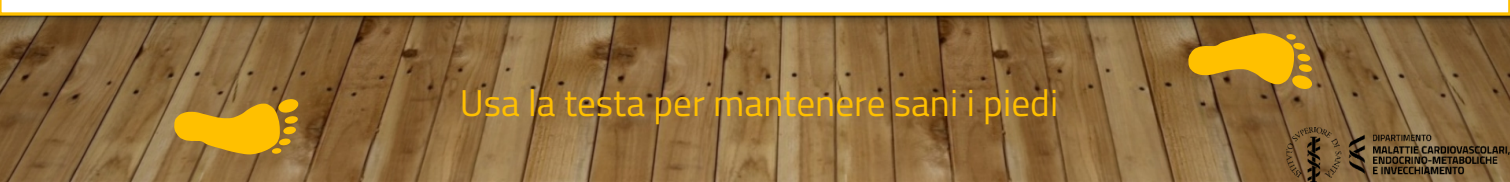
Usa la testa per mantenere sani i piedi





C

COSA INDOSSI IN CASA?



Usa la testa per mantenere sani i piedi

C

COSA INDOSSI IN CASA?

Quanto tempo trascorri in casa? Se si tratta della maggior parte della giornata, le ciabatte diventano ancora più importanti delle scarpe! Per i tuoi piedi, le ciabatte sono un presidio medico, e un'arma da utilizzare per mantenerli in salute. Al contrario, l'uso di ciabatte inadatte può danneggiare seriamente i tuoi piedi. Evita ciabatte di gomma, o di qualità scadente (come ad esempio quelle che trovi sulle bancarelle).

Ciabatte non adatte a te possono fare seri danni. Ad esempio, se ti costringono a spostare continuamente il peso sulla «punta» del piede, possono danneggiare le dita!

Se il tuo piede presenta deformità alle dita, evita di utilizzare ciabatte chiuse che aumentano il rischio di abrasioni e callosità: usa ciabatte aperte, e per difenderti dal freddo indossa calze adatte, anche pesanti

Per la scelta delle ciabatte chiedi consiglio al medico o al podologo; è preferibile acquistarle presso Sanitarie dove è presente il tecnico ortopedico esperto in piede diabetico

Duplica il plantare: se usi un plantare su misura nelle scarpe, fallo duplicare e usalo anche nelle ciabatte; se non ti è possibile, sposta quello che hai dalle scarpe alle ciabatte quando resti a lungo in casa



<https://fb.watch/nT1xbe2TYD/>

↑
qui trovi il video
completo



Usa la testa per mantenere sani i piedi

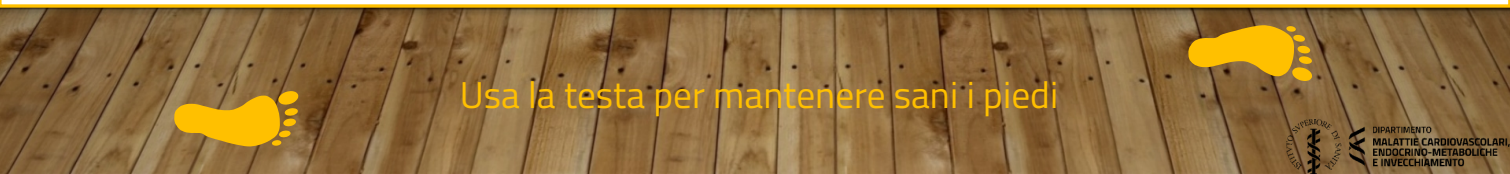




d

COME SCEGLI UNA NUOVA SCARPA

- se sei in una classe di rischio basso o molto basso?
- se hai i requisiti per la prescrizione?



Usa la testa per mantenere sani i piedi

d COME SCEGLI UNA NUOVA SCARPA se sei in una classe di rischio basso o molto basso?

Pensa alle scarpe come a un presidio medico, proprio come gli occhiali da vista. Segui i consigli degli specialisti per la cura del piede diabetico. Rivolgiti preferibilmente ad una Sanitaria con esperienza specifica.

La Sanitaria con esperienza sul piede diabetico è il luogo ideale per te. Scarpe e ciabatte protettive per il piede diabetico (dispositivi medici certificati) hanno ora modelli molto carini e alla moda; consulta i cataloghi, saranno una piacevole sorpresa.

Sia in Sanitaria che in un buon negozio di calzature, segui sempre questi consigli di base:

- recati in negozio con la calza adatta*
- vai di pomeriggio, quando i piedi sono più gonfi, per scegliere scarpe con il volume adatto a te*
- controlla eventuali cuciture interne*
- evita materiali sintetici facilmente surriscaldanti o poco traspiranti*
- evita scarpe che finiscono a punta, o con poco volume all'avampiede*
- evita soles instabili, o con le quali potresti scivolare*
- evita tacchi non adatti a te (ricorda che più il tacco è alto e più l'avampiede si sovraccarica)*



Usa la testa per mantenere sani i piedi



d

COME SCEGLI UNA NUOVA SCARPA se hai requisiti per la prescrizione?

Pensa alle scarpe come a un presidio medico per il benessere dei tuoi piedi, proprio come gli occhiali da vista lo sono per i tuoi occhi (scarpe e plantari per il piede diabetico sono Dispositivi Medici e devono recare la marcatura CE).

Se hai i requisiti di invalidità civili per la patologia diabetica (legge 118/71; dal 34% di invalidità ti spetta la concessione gratuita di ausili e protesi previsti dal nomenclatore nazionale subordinata alle patologie indicate nel verbale di invalidità) e una classe di rischio ulcerativo elevata, il tuo diabetologo del SSN può prescriverti le scarpe preventive e le ortesi plantari su misura, per migliorare l'appoggio plantare, limitare la formazione di callosità, e prevenire la formazione di ulcere.

Dopo aver ottenuto la Prescrizione dal tuo Diabetologo, rivolgiti ad una Sanitaria Convenzionata con il SSN e accertati che sia presente il tecnico ortopedico esperto in piede diabetico. Qui verrà avviato tutto l'iter burocratico, e verranno prese tutte le informazioni (rilevi, misure, dati e scelta della calzatura) per la realizzazione del presidio che ti verrà consegnato, e che sarà composto da scarpe di serie adattate o nei casi più gravi da scarpe su misura e da ortesi plantari su misura.

Prima di utilizzarlo, dovrai portare il presidio al Collaudo, durante la quale il medico prescrittore e il suo team valuteranno, clinicamente e se possibile anche con sistemi strumentali, se la scarpa e l'ortesi soddisfano i requisiti della prescrizione.



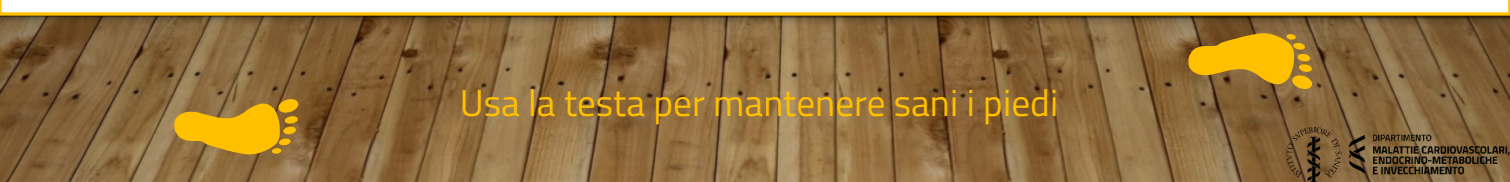
Usa la testa per mantenere sani i piedi





e

MANTIENI IN FORMA I TUOI PIEDI!



Usa la testa per mantenere sani i piedi

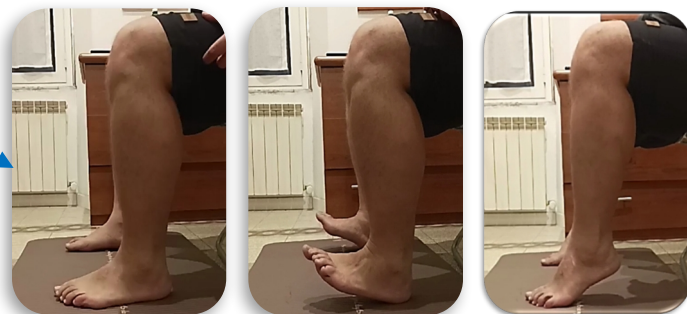
e

MANTIENI IN FORMA I TUOI PIEDI!

Le scarpe e le ciabatte adatte, eventualmente insieme ai plantari su misura, ti aiuteranno a preservare la salute dei tuoi piedi. Le raccomandazioni del decalogo ti aiuteranno a curarne la pelle, e a intervenire tempestivamente al manifestarsi di segnali sospetti (arrossamenti, callosità, screpolature, piccoli traumi o altro).

Ma puoi fare di più: puoi mantenere in forma i tuoi piedi (muscoli, tendini e articolazioni, flusso sanguigno), per svolgere al meglio e in sicurezza le tue attività quotidiane.

Qualche spunto per semplici esercizi quotidiani: esegui alcune ripetizioni, almeno 10 per ogni ciclo, in cui sollevi ripetutamente le punte dei piedi lasciando a terra i talloni, e viceversa



Qualche spunto per semplici esercizi quotidiani: fai rotolare per qualche minuto una pallina sotto ciascun piede



Chiedi consiglio al tuo diabetologo, su quali e quanti esercizi possono esserti di maggiore utilità tra quelli che puoi svolgere a casa in assoluta sicurezza



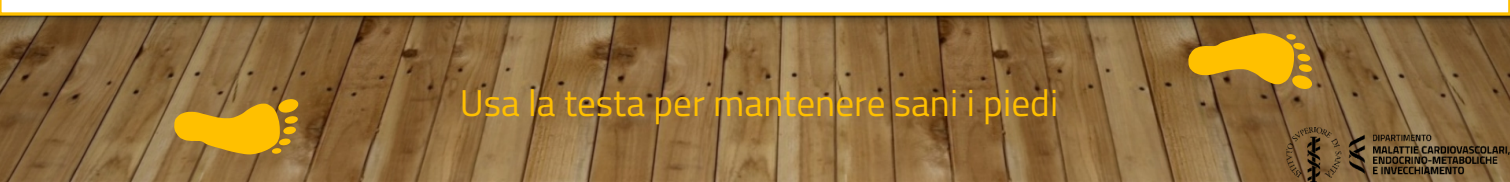
Usa la testa per mantenere sani i piedi





f

QUALCHE PASSO O
MOVIMENTO IN PIU'
PER SENTIRSI MEGLIO



Usa la testa per mantenere sani i piedi

f

QUALCHE PASSO O MOVIMENTO IN PIU' PER SENTIRSI MEGLIO

Scarpe e ciabatte adatte...Raccomandazioni del decalogo...Esercizi per mantenere in forma i piedi...

Ora hai tutti gli «strumenti» per **fare ancora di meglio: qualche passo in più**, in sicurezza, per migliorare il tuo benessere generale, per sentirti più in forma e anche, perché no, per contribuire a controllare meglio la glicemia.

Chiedi sempre consiglio al tuo diabetologo, per sapere con precisione cosa e quanto puoi fare in assoluta sicurezza per te e per i tuoi piedi

«Ogni movimento conta»: è lo slogan dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)! (il video è in inglese: «Every move counts», by WHO (World Health Organization))

YouTube



Every Move Counts

World Health Organization (WHO) 845,000 iscritti



← qui trovi il video completo

<https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s>



Usa la testa per mantenere sani i piedi



oo

COSA SUCCEDE SE...

Usa la testa per mantenere sani i piedi

COSA SUCCEDDE SE...

...se si seguono tutte le raccomandazioni e i consigli degli esperti di piede diabetico?

Il piede si può preservare, anche in presenza di neuropatia o altre complicanze



...se non si conoscono o si ignorano le raccomandazioni e i consigli degli esperti di piede diabetico? Il piede si può danneggiare molto seriamente



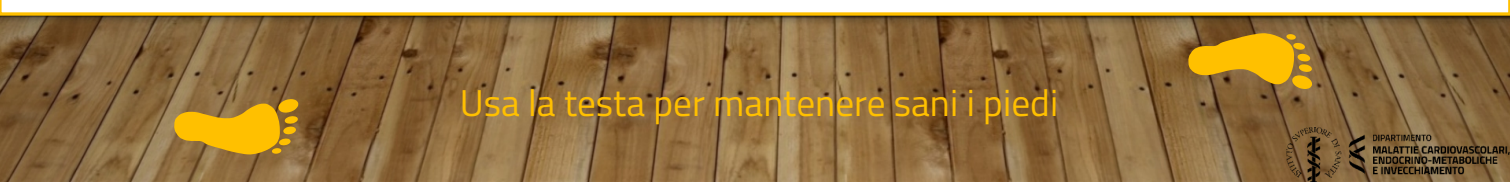
Usa la testa per mantenere sani i piedi





h

A CHI CHIEDERE SE...



Usa la testa per mantenere sani i piedi

h A CHI CHIEDERE SE...

Lo abbiamo suggerito più volte nell'opuscolo: informazioni, spiegazioni, indicazioni e consigli vanno chiesti anzitutto allo specialista diabetologo da cui si è in cura. Ovviamente anche il medico di famiglia sarà un utile riferimento. E ricorda che il professionista sanitario che affianca il diabetologo nella cura del piede è il podologo* esperto di piede diabetico.

Come trovare un podologo esperto di piede diabetico?

- chiedere allo specialista diabetologo*
- in alcune strutture sanitarie lo si può trovare tra il personale strutturato e si possono richiedere visite ambulatoriali*
- fare riferimento all'albo dei professionisti laureati (podologi), tra i quali individuare coloro che hanno sviluppato specifiche competenze sulla gestione del piede diabetico (un utile punto di partenza può essere rappresentato dal sito della Federazione Nazionale degli Ordini <https://www.tsrm-pstrp.org/>)*

*In base alla normativa vigente (Decreto del Ministro della salute n. 666 del 14 settembre 1994), il podologo:

- è l'operatore sanitario che in possesso del diploma universitario abilitante tratta direttamente, nel rispetto della normativa vigente, dopo esame obiettivo del piede, con metodi incruenti, ortesici e idromassoterapici, le callosità, le unghie ipertrofiche, deformi e incarnite, nonché il piede doloroso
- su prescrizione medica, previene e svolge la medicazione delle ulcerazioni delle verruche del piede e comunque assiste, anche ai fini dell'educazione sanitaria, i soggetti portatori di malattie a rischio
- individua e segnala al medico le sospette condizioni patologiche che richiedono un approfondimento diagnostico o un intervento terapeutico
- svolge la sua attività professionale in strutture sanitarie, pubbliche o private, in regime di dipendenza o libero-professionale.



Usa la testa per mantenere sani i piedi



Autori

Claudia Giacomozzi

Dirigente di Ricerca, Dipartimento di Malattie Cardiovascolari, Endocrino-Metaboliche e Invecchiamento dell'Istituto Superiore di Sanità, Roma. claudia.giacomozzi@iss.it

Marco Mancuso

Collaboratore al progetto DIAPASON. Podologo esperto di Sindrome del piede diabetico (Iscr. TSRM-PSTRP N 220 PROVINCIA DI ROMA) mancusopodologia@gmail.com;

<https://www.facebook.com/ciprendiamocuradeivostripassi>

Ringraziamenti

Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato al progetto DIAPASON e/o contribuito al presente opuscolo, e in particolare:

- i colleghi dell'Istituto Superiore di Sanità dott. Francesco Martelli, Flavia Pricci, Marika Villa, Matilde Bocci, Marta Barbalace
- la Diabetologia della ASL ROMA2 nella persona del Coordinatore della Diabetologia Aziendale dott. Rocco Bulzomi
- i dott. Rodolfo Tramonta, Sara Monte, Federica Conenna

Per qualche approfondimento:

- sull'Istituto Superiore di Sanità: <https://www.iss.it> (sito ufficiale);
- sul piede diabetico: <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/p/piede-diabetico> (pagina dedicata, sul sito ISS Salute)
- sul progetto DIAPASON: <https://www.mdpi.com/2673-4540/4/3/29> (pubblicazione scientifica open access)

Opuscolo stampato con il finanziamento del progetto ISS 2020-2022 «DIAPASON: DIAbetic PATients Safe ambulatiON. Enhancing resilience of very old patients with Diabetes and Neuropathy to maintain safe ambulation: an innovative multidimensional care model integrating new orthotics technology and new metabolic biomarkers».



Usa la testa per mantenere sani i piedi

