NON ASPETTARE

Quando chiamare subito

Contatta il podologo o il medico **lo stesso giorno** se noti:

- una ferita, una vescica o un taglio che non guarisce;
- una zona arrossata, una macchia scura o del pus;
- un callo che cambia colore o sotto cui compare sangue;
- un'unghia arrossata, gonfia o che fa male.

Piede caldo, gonfio e arrossato, anche senza dolore? Può essere un'infezione o un piede di Charcot. Serve una **visita medica urgente**.

GLI ALTRI FATTORI DI RISCHIO

Oltre alla glicemia, contano pressione alta, trigliceridi, sovrappeso, fumo e alcol. Parlane con il tuo medico.

Se prendi la metformina da anni, chiedi al medico di controllare la vitamina B12: la sua carenza dà sintomi simili alla neuropatia.

STUDIO PODOLOGIA TRAIANO
DOTT. DIONISIO TRAIANO
PODOLOGO

Foggia - Viale Ofanto, 64
Termoli - Via dei Palissandri, 8
Potenza - Via ponte nove luci 16/18A

Prenota una valutazione podologica

Foggia 0881 610617

Termoli 0875 724296 · **Potenza** 0971 472221

WhatsApp 320 174 3353

info@podologiatraiano.com

podologiatraiano.com

«Il piede va curato, non ignorato.»

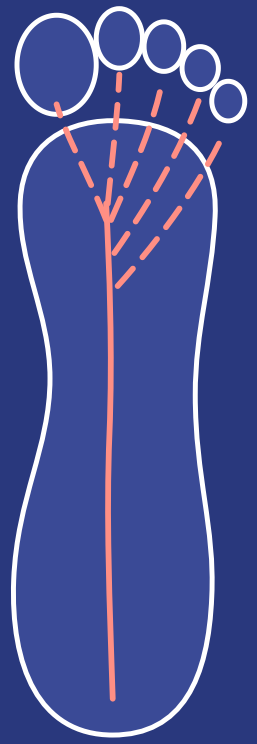
Inquadra il codice e leggi l'articolo completo sul sito

A cura del Dott. Dionisio Traiano, podologo.
Fonti: linee guida IWGDF 2023; American Diabetes Association.

Le informazioni hanno scopo divulgativo e non sostituiscono la visita del medico o del podologo.

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE · 14 NOVEMBRE

Neuropatia diabetica *quando i piedi smettono di avvisarti*



Cos'è, come riconoscerla e come proteggere i tuoi piedi ogni giorno.

Studio Podologia Traiano · Foggia · Termoli · Potenza

COS'È

I nervi sono i fili dell'impianto elettrico

Portano i segnali dal piede al cervello e dal cervello ai muscoli. Se la glicemia resta alta per anni, si danneggiano per primi i fili più lunghi: quelli che arrivano ai piedi.

Sintomi "in più": formicolio, bruciore, spilli, dolore che peggiora di notte.

Sintomi "in meno": piedi addormentati, sensazione di camminare sull'ovatta, non sentire un sassolino nella scarpa o l'acqua troppo calda.

Fino a metà delle persone con neuropatia non ha alcun sintomo. Il dolore è un allarme: quando smette di suonare, il piede resta senza difese.

COSA SUCCEDE AL PIEDE

- **Non senti** scarpe strette, calli e piccole ferite.
- **Le dita si piegano** ad artiglio e sotto la pianta si formano calli spessi.
- **La pelle si secca** e si screpola: le ragadi fanno entrare i germi.

IL CONTROLLO

Almeno una volta l'anno, anche se stai bene

Il controllo è semplice e indolore:

- **monofilamento da 10 g**: un filo di nylon appoggiato sulla pianta;
- **diapason**: per sentire la vibrazione;
- prove al caldo, al freddo e alla puntura, riflessi e polsi del piede.

Ogni quanto?
Rischio molto basso: 1 volta l'anno
Rischio basso: ogni 6–12 mesi
Rischio moderato: ogni 3–6 mesi
Dopo un'ulcera o un'amputazione: ogni 1–3 mesi

COSA FA IL PODOLOGO

- valuta la sensibilità e la categoria di rischio;
- tratta calli, duroni e unghie in sicurezza;
- studia l'appoggio e, se serve, realizza plantari e ortesi su misura;
- lavora con il medico e il diabetologo.

OGNI GIORNO

10 gesti che proteggono i tuoi piedi

1. **Guarda i piedi**, anche la pianta e tra le dita. Usa uno specchio o chiedi aiuto.
2. **Lavali** con acqua tiepida e asciuga bene tra le dita.
3. **Metti la crema**, ma non tra le dita.
4. **Taglia le unghie dritte**, non troppo corte. Se vedi poco, fallo fare al podologo.
5. **Mai scalzo**, nemmeno in casa; niente ciabatte sottili.
6. **Controlla con la mano** l'interno delle scarpe prima di metterle.
7. **Scarpe comode**, della forma del piede; calze senza cuciture.
8. **Niente callifughi**, lame o forbici su calli e duroni.
9. **Lontano da stufe**, termosifoni e borse dell'acqua calda.
10. **Una ferita? Chiama subito** il podologo o il medico.