

6 LE CHAUSSAGE

La chaussure est la première cause de plaie chez le diabétique. Un bon chaussage est donc essentiel pour la prévention des plaies.

Bien choisir les chaussures

Les acheter en fin de journée (lorsque le pied est plus gonflé)

Les essayer avec les chaussettes adaptées au pied et au type de chaussures.

Privilégier des chaussures souples et légères, en cuir, avec une semelle antidérapante.

Avec un talon de 2 à 2,5 cm de haut pour les hommes et 3 à 5 cm pour les femmes.

Préférer les fermées, sans couture intérieure.

Dès le début, vous devez être bien dans les chaussures

Entretien des chaussures

Vérifier chaque jour l'intérieur des chaussures avec la main à la recherche d'aspérité, de corps étranger.

Cirer les régulièrement pour assouplir le cuir.

Surveiller l'usure des talons.

Utilisation de semelles orthopédiques

Les semelles doivent être régulièrement contrôlées.

La durée de vie moyenne des semelles portées tous les jours est de 6 mois.

Toujours essayer la nouvelle paire de chaussures avec vos semelles orthopédiques habituelles.

Les sortir des chaussures tous les soirs pour les sécher et les aérer.

Si vous avez des difficultés pour trouver un bon chaussage, demandez conseil au podologue.