

Zużycie

Oznaki zużycia

Należy sprawdzać, czy pojawiają się oznaki zużycia butów, takie jak nierówne krawędzie na szwach lub wkładkach lub znoszone podeszwy czy obcasy. Zawsze sprawdzajcie, czy buty są w dobrym stanie i wymieniajcie je, jeżeli są zużyte w sposób, którego nie da się naprawić.

Buty na receptę

Buty na receptę

Jeżeli dostarczono Wam buty, zostały wykonane na receptę. Należy stosować się do zaleceń protetyka (osoby, która wykonała buty) lub podiatry. Najpierw należy nosić buty krótko w domu, sprawdzając czy nie powodują zaczerwienień z powodu otarć lub ucisku. Należy niezwłocznie skontaktować się z podiatrą lub protetykiem, jeżeli tak się stanie.

Jeżeli Wy i osoba, która przepisała buty, jesteście zadowoleni z komfortu i dopasowania pierwszej pary, zapewnili się Wam kolejną parę.

Powinny to być jedyne buty, jakie nosicie.

Zwykle buty przepisuje się z wkładkami. Stanowią one ważną część obuwia i powinny być usunięte tylko wtedy, kiedy podiatra tak zaleci. Ważne jest, żeby sprawdzać wnętrze butów codziennie, żeby upewnić się, że nie wpadł do nich jakiś mały przedmiot i że wnętrze buta oraz wkładka nie są uszkodzone.

Należy skontaktować się z protetykiem lub podiatrą, jeżeli zaobserwuje się zużycie buta.

Osoba, która dostarczyła buty, dokona napraw i zmian, aby w dalszym ciągu były zgodne z receptą.

Skarpety, pończochy i rajstopy

Należy codziennie zmieniać skarpety, pończochy czy rajstopy. Nie powinny mieć grubych szwów ani uelastycznianej góry. Niektóre główne sklepy oferują odpowiednie produkty – należy zapytać podiatrę o szczegóły. Wszystkie skarpety, pończochy i rajstopy powinny być w odpowiednim do stopy rozmiarze.

Pamiętajcie: Jeżeli nie macie wątpliwości co do butów, skarpet, rajstop czy pończoch, które nosicie albo nowych butów, podiatra doradzi Wam w tej kwestii.

Individual advice

Porada indywidualna

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lokalne numery kontaktowe

Oddział podiatrii:

Poradnia lekarza rodzinnego:

Podiatry department:

GP clinic:

Opracowano przez:
Szkocka Grupa Cukrzyków - Grupa ds. Stopy Cukrzycowej

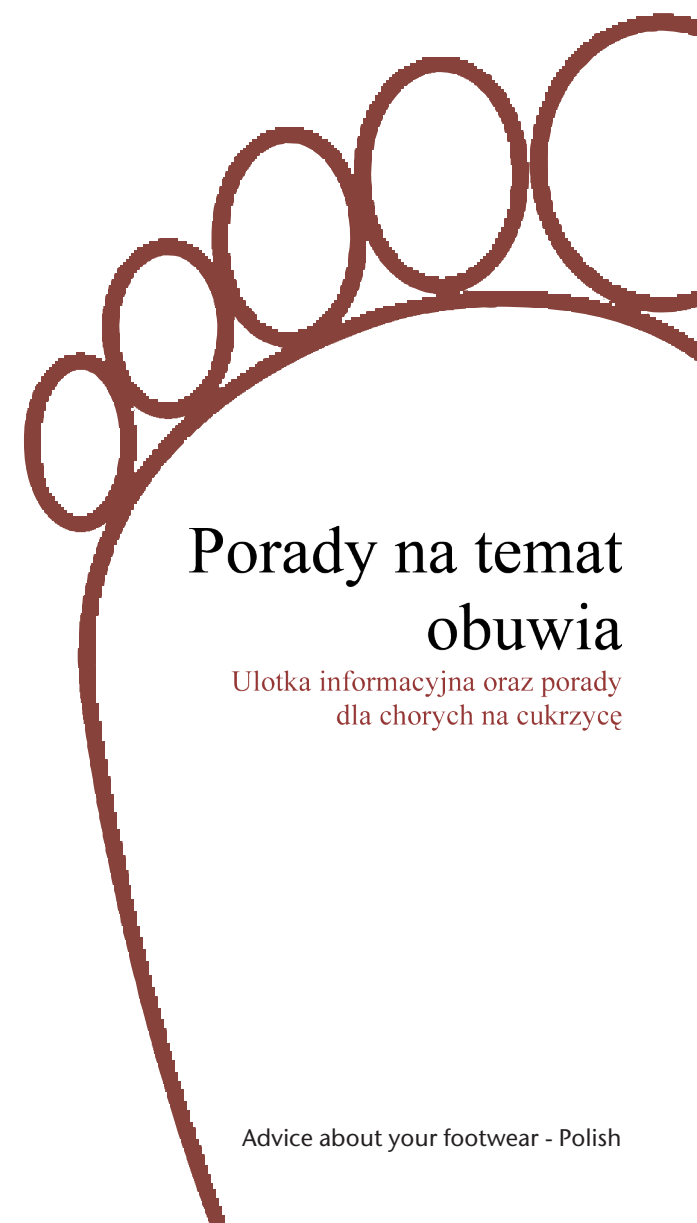


Diabetes

Oxford Health



NHS Foundation Trust



Porady na temat obuwia

Ulotka informacyjna oraz porady dla chorych na cukrzyce

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która może powodować problemy ze stopami. Niektóre z tych problemów mogą być spowodowane uszkodzeniem nerwów i naczyń krwionośnych w stopach, co może to wpływać na:

- ❖ odczuwanie (neuropatię obwodową); oraz
- ❖ krążenie krwi w stopach (niedokrwienie).

Zmiany te mogą zachodzić bardzo stopniowo i możecie ich nie zauważyć. Dlatego ważnym jest, aby co roku stopy badał odpowiednio przeszkolony fachowiec lub podiatra. Możecie wtedy ustalić plan leczenia odpowiadający Waszym potrzebom.

Niniejsza ulotka zawiera porady na temat noszenia najwygodniejszego obuwia, biorąc pod uwagę kształt stopy oraz cukrzycę.

Nieodpowiednie buty lub buty, które nie pasują odpowiednio, są najczęściej spotykaną przyczyną problemów ze stopami u osób chorych na cukrzycę.

Porada na temat obuwia

Należy sprawdzać stopy i buty

Należy sprawdzać stopy codziennie

Powinniście sprawdzać stopy za każdym razem, kiedy zdejmujecie buty. Należy też pamiętać o zdejmowaniu skarpetek, rajstop i pończoch oraz sprawdzaniu, czy pojawiły się zaczerwienienia lub pęcherze.

Należy sprawdzać buty

Powinniście sprawdzać spód butów przed ich założeniem, aby upewnić się, że nic ostrego, np. pinezka, gwóźdź czy szkło, nie przebiło podeszwy. Należy też sprawdzić dłonią wnętrze każdego buta, żeby zobaczyć czy jakiś mały przedmiot, np. kamień, nie wpadł do środka.

Kształt stopy

Stopy mogą z czasem zmieniać kształt. Zatem, kupując nowe buty, należy zawsze sprawdzać, czy dobrze leżą.

Kupowanie nowych butów

Należy zmierzyć stopy

Jeżeli to możliwe, zapewnijcie sobie mierzenie stóp i odpowiednie dopasowanie butów.

Buty dobrze leżące

Należy upewnić się, że buty są wystarczająco długie, głębokie i szerokie, by pomieścić stopy. Jeżeli buty są za ciasne, będą uwierać palce.

Należy zawsze mierzyć oba buty

Podczas kupowania nowych butów, zawsze należy przymierzać oba buty. Stopy większości ludzi mają bowiem nieco inny rozmiar.

Należy samemu kupować sobie buty

Jeżeli to możliwe, należy samemu udać do sklepu kupować sobie buty zamiast prosić kogoś innego.

Należy nosić nowe buty w domu

Noście nowe buty przez chwilę w domu (20 minut) i sprawdźcie stopy. Szukajcie zaczerwienienia spowodowanego ocieraniem lub uciskiem. Jeżeli tak się zdarzy, można z reguły zwrócić buty do sklepu, ale tylko, jeżeli nie były noszone na zewnątrz.

Porada na temat nowych butów

Jeżeli nie jesteście pewni, czy nowe buty są odpowiednie, należy poprosić podiatrę o radę przed ich założeniem.

Zalecane obuwie

Rodzaje butów

Najlepsze wsparcie dla stopy będą stanowiły dobrze dopasowane półbuty, buty czy obuwie sportowe ze sznurowadłami albo zapięciem. Zapięcie pozwoli utrzymać stopę pewnie w bucie zapobiegając otarciom.

Należy unikać butów wsuwanych i kapci, ponieważ dają mniej wsparcia.

Niskie obcasy

Nie powinniście mieć obcasów wyższych niż 3 cm (1,25 cala).

Naturalne materiały

Jeżeli to możliwe, wierzchnia część butów powinna być wykonana z naturalnego materiału, np. z miękkiej skóry. Skóra będzie przylegała do stopy, nie powodując obtarcia i zapobiegnie poceniu się stóp.