



Istituto  
di Ricovero  
e Cura  
a Carattere  
Scientifico

HEALTH  
AND SCIENCE  
ON AGING



Parti con il  
**Piede Giusto!**

Prendiamoci cura dei nostri piedi con queste

# **semplici 10 Regole**

... e adottiamo ogni giorno

comportamenti per **EVITARE**  
conseguenze spesso pericolose e  
invalidanti





Mantenere la  
**Salute  
dei Piedi**  
equivale a mantenere  
la nostra  
**AUTONOMIA!**

# 1. GUARDA ATTENTAMENTE I TUOI PIEDI

Osservare i nostri piedi è importante per imparare a conoscerli meglio nella struttura e nella forma quindi a saper riconoscere i cambiamenti che possono subire nel tempo e comunicarli, in caso di necessità, al proprio medico o al podologo.

Un'attenta e scrupolosa sorveglianza giornaliera è importante soprattutto nei pazienti che hanno perso la sensibilità dei piedi (neuropatia)



## 2. IGIENE

I piedi vanno lavati tutti i giorni con acqua corrente tiepida e sapone neutro, asciugati accuratamente soprattutto tra le dita e sotto le dita, utilizzando un telo di cotone pulito e asciutto.



Accertarsi sempre sulla reale temperatura dell'acqua utilizzando il polso o il gomito.  
Non effettuare pediluvi



## 3. CURA DELLA PELLE

In caso di pelle secca, ruvida, fragile e tendente alle screpolature è buona norma idratarla e nutrirla con creme specifiche.



La pelle ben idratata ed elastica, infatti, è più resistente alle numerose sollecitazioni esercitate sia dal peso del corpo che dalle scarpe durante la deambulazione.

**Non mettere mai la crema negli spazi tra le dita o sotto le dita**

# 4. CURA DELLE UNGHIE

Le unghie vanno tagliate diritte e non troppo corte, utilizzando le forbici a punta arrotondata smussando i lati con una limetta di cartone.

la limetta di cartone, usata più volte la settimana, può essere un valido aiuto anche per mantenere le unghie corte o per abbassare lo spessore delle unghie piuttosto spesse, evitando quindi l'attrito con la tomaia della scarpa.



E' preferibile la limetta di cartone rispetto a quella di metallo sia per motivi di igiene (una volta consumata si getta) che per motivi di sicurezza nell'utilizzo (se sfugge dal nostro controllo non crea ferite).

In caso di alterazione ungueale è buona norma affidarsi ad un Podologo di fiducia (Podologo del territorio) per i trattamenti terapeutici periodici





Non tagliare le cuticole. E' sconsigliato l'uso dello smalto



E' preferibile non usare autonomamente creme, lozioni, lacche per unghie ma chiedi sempre consiglio al tuo Podologo o Diabetologo



# 5. CURA DI TAGLI ACCIDENTALI O DI PICCOLE FERITE

Le piccole ferite vanno deterse tutti i giorni con disinfettanti non colorati e protette successivamente con un cerotto medicato non plastificato, di tessuto traspirante.

Evitare disinfettanti colorati come ad es Tintura di iodio, Mercurio Cromo, Eosina. Preferire disinfettanti non colorati come ad es. la Soluzione fisiologica, l'Amuchina.



Proteggi con cerotto medicato i piccoli arrossamenti o vesciche anche se ti sembrano di lieve entità e rivolgiti ad uno specialista (medico, infermiere, podologo) nel caso in cui la situazione non migliori entro 2-3 giorni.

# 6. TRATTAMENTO DELLE CALLOSITA'

I calli e duroni, se di poco spessore, si possono ridurre con la pietra pomice naturale da utilizzare dopo aver fatto il bagno o la doccia. È preferibile comunque rivolgersi al proprio Podologo di fiducia (Podologo del territorio) che, sulla base di esigenze specifiche, adotterà programmi personalizzati periodici per la riduzione/gestione delle ipercheratosi (callosità)



# 7. LE CALZATURE

Indossa sempre calzature comode, a pianta larga, senza cuciture interne e della misura giusta (non più corte e non più lunghe).



Imparare a controllare sempre con la mano l'interno delle scarpe prima di indossarle, verificare che non ci siano cuciture, pelle sovrapposta o qualunque altra asperità che possa danneggiare il piede, soprattutto in caso di riduzione/assenza di sensibilità ai piedi. In caso si rilevino cuciture interne farle battere dal calzolaio



# 8. COSA FARE E COSA USARE

Usare sempre calzature e calzini adeguati al tipo di attività che si svolge;

Indossare calzini senza cuciture le quali possono rappresentare un conflitto con la pelle ed aumentare il rischio di comparsa di lesioni

Fai una visita periodica annuale dal Podologo del tuo Centro Diabetologico di Riferimento, ti indicherà come prenderti correttamente cura dei piedi.

Rivolgersi periodicamente al Podologo del territorio per la gestione di callosità, di patologie ungueali, specialmente nei casi di ridotta autonomia o cecità.



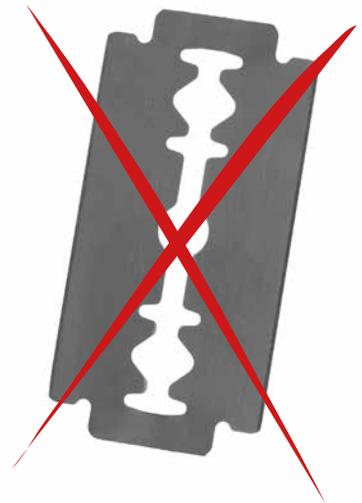
# 9. COSA NON FARE E COSA NON USARE

Non camminare a piedi nudi, neanche in casa propria



In caso di piedi freddi evitare fonti di calore dirette (caminetti, stufe, borse dell'acqua calda, termosifoni) e preferire calzini di cotone caldo o calzini di lana; si possono indossare anche un paio sopra l'altro, l'importante che siano privi di cuciture

Non utilizzare mai strumenti taglienti e pericolosi come ad es. lamette, credo, callifughi e tutto ciò che può arrecare danno alla pelle dei piedi.



# 10. USO CORRETTO DI ORTESI PLANTARI O DIGITALI IN SILICONE

Qualunque presidio ortesico nuovo (calzature terapeutiche, ortesi plantare, ortesi al silicone) va indossato inizialmente per poco tempo, controllando giornalmente i piedi: aumentare poco tempo al giorno



il tempo di utilizzo del presidio fino a indossarlo costantemente durante tutta la giornata.

Le ortesi possono essere lavate con acqua e sapone neutro poi farle asciugare all'aria aperta, lontano dal sole diretto. Non appoggiare mai su termosifoni o fonti di calore per non alterarne la struttura e la conformazione



**IRCCS - INRCA**

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

**UOC Malattie Metaboliche e Diabetologia**

Direttore Dott.ssa Elena Tortato

**Ambulatorio Podologico di Prevenzione**

Podologa Dott.ssa Magda Zenobi



Istituto  
di Ricovero  
e Cura  
a Carattere  
Scientifico

---

HEALTH  
AND SCIENCE  
ON AGING

---