

# Zdrowie u Twych stóp

**Profilaktyka zespołu stopy cukrzycowej nie może się ograniczać jedynie do pielęgnacji skóry. Bardzo ważne jest noszenie odpowiedniego obuwia i skarpet. Coraz częściej diabetykom zaleca się stosowanie wkładek do butów**



**O**tym, dlaczego warto zainwestować w dobre wkładki oraz w jakich problemach są one szczególnie przydatne rozmawiamy z panią Hanną Suchecką, podologiem w firmie Satin.

**Jak często zdarza się, że konieczne jest noszenie wkładek przez diabetyka?**

**H.S.:** Dość często. Osobiście uważam, że każdy pacjent chorujący na cukrzycę, niezależnie od jej typu powinien nosić wkładki ortopedyczne, jeśli nie z powodu konkretnych wskazań, to profilaktycznie. Diabetycy znacznie bardziej niż osoby bez cukrzycy narażeni są na deformacje stóp, które w konsekwencji mogą doprowadzić do powstania owrzodzeń. Oczywiście

istniejących już deformacji ortopedycznych, takim jak modzele, odciski, na których mogą rozwijać się owrzodzenia, czy wkręcające paznokcie. Pomocne są również w takich dolegliwościach, jak ostroga piętowa oraz mogą zapobiec rozwinięciu się tzw. stopy Charcota lub w początkowym stadium tego schorzenia – mogą zapobiec dalszym poważnym konsekwencjom tej patologii.

**Czy cukrzyca sama w sobie przyczynia się do deformacji stóp?**

**H.S.:** Polineuropatia – jedno z powikłań cukrzycy ma ogromny wpływ na deformację stóp. To schorzenie, które powoduje stopniowo postępującą degenerację nerwów obwodowych. Do najsilniejszych uszkodzeń dochodzi na obszarze nerwów ruchowych, co z kolei prowadzi do wadliwego ustawiania stawów i uszkodzenia mięśni. W konsekwencji stopa zaczyna deformować się w każdy możliwy sposób: następuje obniżenie łuku poprzecznego, podłużnego, pojawiają się tzw. palce młoteczkowate, palce jeźdźca, haluksy. Polineuropatia prowadzi również do, wspomnianego wcześniej, schorzenia zwanego stopą Charcota.

**Co kryje się pod tą nazwą?**

**H.S.:** U niektórych chorych z neuropatią dochodzi do schorzeń układu kostnego i stawowego stopy. Nieprawidłowość ta nosi nazwę neuroosteoartropatii Charcota, od nazwiska Jean Martina Charcota, francuskiego neurologa i notabene psychiatry, który jako pierwszy opisał ten patologiczny mechanizm. Artropatia neurogenna najczęściej dotyczy stawów stępowo-śródstopnych i polega na postępującej destrukcji chrząstek stawowych i nasad kości, która prowadzi do dyslokacji powierzchni stawowych, którym towarzyszy powstawanie zwapnień w tkankach miękkich okołostawowych oraz uszkodzenie ścięgien. Powoduje to znaczne deformacje stopy. W związku z tym noszenie prawidłowo dobranych wkładek ortopedycznych jest jak najbardziej

## Refundacja wkładek

Wkładki ortopedyczne dla osób z cukrzycą są refundowane dopiero wtedy, gdy doszło już do amputacji np. któregoś palca. Wtedy pacjentom przysługuje refundacja w kwocie 200 zł na wkładkę protezową. Refundacja butów możliwa jest raz na rok, wkładek raz na 2 lata, ale tylko tych przy amputacji palców.

oprócz wkładek konieczne jest odpowiednie obuwie, pielęgnacja (umiejętny pedicure, skracanie paznokci) oraz gimnastyka stóp. Jednym słowem, zdrowe stopy przy cukrzycy wymagają kompleksowego podejścia.

**Co wskazuje na to, że warto pomyśleć o wkładkach? W czym mają one pomóc?**

**H.S.:** Wkładki mają ogromne znaczenie dla kondycji stopy. Zapobiegają powstawaniu deformacji ortopedycznych, hamują bądź spowalniają rozwój już istniejących. Zapobiegają także dalszym konsekwencjom

wskazane. Niekiedy, po wyleczeniu stopy Charcota, po amputacjach, w trakcie leczenia owrzodzeń konieczne jest noszenie specjalnych butów ortopedycznych lub innych zalecanych przez lekarza odciążań.

### **Jak takie wkładki należy dobrać? Czy można to robić na własną rękę, kupując np. w internecie produkty polecane diabetikom, czy jednak dobór odpowiednich wkładek wymaga pomocy specjalisty?**

**H.S.:** Moim zdaniem jedyne, na co pacjent chorujący na cukrzycę może sobie pozwolić na własną rękę w zakresie wkładek, to zakup wkładek amortyzujących, które często będą niewystarczające. Nie powinien bez konsultacji specjalisty zaopatrywać się we wkładki korygujące, choćby z tego powodu, że czasami są one dość twarde – może się okazać, że pelota wbudowana we wkładkę będzie naciskała na głowy kości śródstopia, a pacjent z zaburzeniem czucia, może się nie zorientować, że wkładka gdzieś go uraża. Jednym słowem źle dobranymi wkładkami można sobie naprawdę zrobić krzywdę. Polecam skorzystać z pomocy specjalisty, który wkładkami zajmuje się na co dzień.

### **Zasady doboru wkładek:**

- badanie manualne
- badanie na podoskopie
- badanie komputerowe stóp

Podstawowym badaniem podologicznym jest badanie na podoskopie. Umożliwia ocenę stóp od strony podeszwy. Badanie to dostarcza wielu informacji dotyczących obciążenia stopy. Jest niebolesne i nieinwazyjne (wystarczy stanąć na płycie urządzenia).

### **Czy konieczność noszenia wkładek determinuje rodzaj obuwia, jaki mogą nosić diabetycy? Czy buty powinny być większe, szersze...?**

**H.S.:** To zależy, jaki jest problem i jakich wymaga on wkładek. Warto szukać wkładek „nowej generacji”, które mają nowoczesne rozwiązania technologiczne, co pozwala na zminimalizowanie ich rozmiaru oraz wykonane są z bardzo dobrej jakości tworzywa. Niektórzy specjaliści pracują na takich materiałach, które ograniczają ich możliwości i wówczas wkładki są dość grube, duże, wymagające większego obuwia.

### **Jaki jest koszt i żywotność dobrych wkładek ortopedycznych?**

**H.S.:** Koszt jest zróżnicowany, indywidualnie dopasowanie wkładek to koszt ok. 250–600 zł. Żywotność zależy od wielu czynników: materiału, z którego wykonane są wkładki, eksploatacji tych wkładek przez pacjenta. Natomiast zakłada się, że co najmniej raz na dwa lata należy takie wkładki zmienić. W przypadku osób bardzo aktywnych, uprawiających sport, warto rozważyć wymianę takich wkładek nawet raz na pół roku.