

Stopa cukrzycowa - leczenie i rehabilitacja

Leczenie stopy cukrzycowej zależy od stopnia zaawansowania choroby i obejmuje zarówno metody zachowawcze, jak i interwencje chirurgiczne. Do najważniejszych metod leczenia należą:

1. **Leczenie zachowawcze**- Jest to pierwszy krok w leczeniu stopy cukrzycowej i obejmuje:
 - **kontrolę poziomu glukozy we krwi** - utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi jest kluczowe dla zapobiegania dalszemu uszkodzeniu nerwów i naczyń krwionośnych,
 - **pielęgnację ran**- codzienne sprawdzanie stóp, czyszczenie ran, stosowanie opatrunków i unikanie urazów,
 - **stosowanie antybiotyków** - w przypadku infekcji, lekarz może przepisać antybiotyki w celu zwalczania bakterii,
 - **noszenie odpowiedniego obuwia** - buty ortopedyczne lub specjalistyczne wkładki pomagają zmniejszyć nacisk na stopy i zapobiegać urazom,
 - **fizjoterapię** - terapia manualna, masaże oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp mogą poprawić ich funkcjonowanie.
2. **Leczenie chirurgiczne**- w cięższych przypadkach stopy cukrzycowej, gdy metody zachowawcze nie przynoszą poprawy, może być konieczne leczenie operacyjne. Zabiegi chirurgiczne mogą obejmować:
 - **oczyszczanie ran**- usunięcie martwej tkanki w celu przyspieszenia procesu gojenia,
 - **rekonstrukcję stopy**- korekcja deformacji stopy, aby zmniejszyć ryzyko owrzodzeń,
 - **angioplastykę lub bypassy**- poprawa przepływu krwi do stóp poprzez interwencje na naczyniach krwionośnych,
 - **amputację**- w skrajnych przypadkach, gdy inne metody zawiodły, może być konieczna amputacja części stopy lub kończyny.

Rehabilitacja w stopie cukrzycowej

Rehabilitacja odgrywa kluczową rolę w leczeniu stopy cukrzycowej, zarówno jako metoda zachowawcza, jak i pooperacyjna. Program rehabilitacyjny powinien być indywidualnie dopasowany do potrzeb pacjenta i obejmować:

- **ćwiczenia wzmacniające** - ćwiczenia ukierunkowane na wzmocnienie mięśni stóp, nóg i tułowia, co pomaga poprawić ich funkcjonowanie,
- **ćwiczenia rozciągające** - ćwiczenia mające na celu poprawę elastyczności ścięgien



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

i więzadeł,

- **terapia manualna** - techniki terapeutyczne, takie jak masaż, mobilizacje stawów i manipulacje, które pomagają w złagodzeniu bólu i poprawie funkcji stóp,
- **zabiegi fizykalne** - ultradźwięki, krioterapia, elektroterapia, laseroterapia, które wspomagają proces gojenia i redukcję bólu,
- **edukacja pacjenta** - nauka właściwej pielęgnacji stóp, wyboru odpowiedniego obuwia oraz technik chodzenia, które minimalizują obciążenia stóp.

Zalecenia dla osób z cukrzycą typu 1 przy pedicure

Wybór odpowiedniego salonu kosmetycznego:

- upewnij się, że salon ma dobrą reputację i przestrzega najwyższych standardów higieny,
- sprawdź, czy narzędzia są odpowiednio sterylizowane po każdym użyciu.

Komunikacja z kosmetyczką:

- poinformuj kosmetyczkę o swojej chorobie; powinna być świadoma specyficznych potrzeb i ryzyka związanego z cukrzycą,
- zwróć uwagę na wszelkie zranienia lub pęknięcia skóry i powiadom o tym kosmetyczkę.

Unikanie ryzykownych zabiegów:

- unikaj cięcia skórek wokół paznokci, ponieważ może to prowadzić do infekcji,
- zamiast tego, kosmetyczka powinna delikatnie odsuwać skórki przy użyciu sterylnych narzędzi.

Regularna kontrola stóp:

- regularnie sprawdzaj swoje stopy pod kątem ran, pęcherzy, skaleczeń czy innych zmian; skonsultuj się z lekarzem, jeśli zauważysz coś niepokojącego,
- upewnij się, że twoje stopy są odpowiednio nawilżone, aby zapobiec pękaniu skóry.

Bezpieczne techniki i produkty:

- kosmetyczka powinna używać delikatnych narzędzi i unikać ostrych narzędzi,
- stosuj produkty (np. kremy, płyny) przeznaczone do skóry wrażliwej i nie powodujące podrażnień.
- unikaj kąpieli stóp w zbyt gorącej wodzie; gorąca woda może powodować oparzenia, których osoby z cukrzycą mogą nie odczuwać od razu ze względu na neuropatię.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Wskazówki po pedicure

1. Monitoruj stan stóp; po zabiegu regularnie sprawdzaj stan swoich stóp i natychmiast zgłoś kosmetyczce lub lekarzowi wszelkie oznaki infekcji lub podrażnienia,
2. Stosuj się do zaleceń kosmetyczki dotyczących pielęgnacji stóp po zabiegu.
3. Pamiętaj o częstotliwości zabiegów; rozważ regularne, ale niezbyt częste zabiegi pedicure, aby minimalizować ryzyko infekcji i podrażnień.

Stopa cukrzycowa to poważne powikłanie cukrzycy, które wymaga kompleksowego podejścia do leczenia i rehabilitacji. Każdą niepokojącą zmianę w obrębie stóp, pacjent powinien skonsultować z pielęgniarką, lekarzem, podologiem itd. Istotny jest czas wdrożenia odpowiedniej terapii. Dlatego im szybciej pacjent zareaguje, tym lepiej dla niego.

Obecnie rynek wyrobów medycznych zalecanych do terapii ran trudno gojących się, dysponuje całym wachlarzem nowoczesnych antyseptyków do dezynfekcji ran, opatrunków specjalistycznych, systemów odciążających stopy, jak indywidualne wkładki lub obuwie odciążające odpowiednie obszary stopy objęte ranami. Dostępna jest także żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, jak np. Arginilan, która dzięki wysokiej zawartości L-argininy, wspomaga proces regeneracji tkanek od wewnątrz. Należy wspomnieć, iż arginina jest prekursorem kolagenu, czyli budulca dla nowo tworzących się komórek, w tym blizny. Innymi składnikami, mającymi wpływ na szybkość gojenia ran są antyoksydanty, jak witamina A i C, a także cynk czy kwasy omega-3. W holistycznej opiece nad pacjentem z zespołem stopy cukrzycowej należy nie tylko zadbać o zewnętrzne aspekty leczenia rany, jak regularne jej oczyszczanie, dobór odpowiednich opatrunków aktywnych, dostosowanie właściwego odciążenia do lokalizacji i stopnia zaawansowania problemu. Nie mniej istotny jest aspekt dostarczenia pacjentowi składników budulcowych do wnętrza organizmu, przy jednoczesnej kontroli choroby podstawowej, czyli cukrzycy. Kontrola glikemii powinna towarzyszyć pacjentowi na każdym etapie leczenia, jak również prewencja innych powikłań cukrzycy, jak retinopatia, nefropatia, incydenty sercowo-naczyniowe.

Piśmiennictwo:

1. Szczeklik A. (red.): Choroby wewnętrzne. Wydanie I. Medycyna Praktyczna, Kraków 2005.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT