

## Egenvård av fötter vid diabetes

<b>Varje dag</b>	Titta på dina fötter Tvätta fötterna Smörj fötterna Rena strumpor
<b>Varje vecka</b>	Fotbad 5 min i ljummet vatten, mild tvål Klipp naglarna rakt Fila runda nagelhörn Fila förhårdnader försiktigt med sandpappersfil Använd inte vassa saxar eller liktornsmedel
<b>Bra strumpor</b>	Av bomull eller ull Utan hårda resår Utan tjocka sömmar som skaver
<b>Bra skor</b>	Rymliga över tårna Stadig hälkappa och ”snörning” Stöd och skydd för fötter Bra inlägg som följer fotens form Undvik att gå barfota’ En sko kan aldrig ”gås in”

- [Kontakta sjukvården om det sker förändringar i fötterna: sår, sprickor, missfärgning, ömma områden, nytillkomna felställningar](#)
- Patientinformation Charcotfot

Charcotfot är en allvarlig men mindre känd komplikation till diabetes. Den innebär att skelettet i fötterna utan större trauma och utan egentlig smärta kan drabbas av många små och större frakturer. Utan rätt behandling kan det leda till svår och permanent deformation av foten.

### Beskrivning

Orsaken är i grunden att förhöjt blodsocker (och ibland blodtryck) under lång tid leder till skador på tunna nerver i skelett och blodkärl. Detta kan leda till att skelettet försvagas och kan gå sönder vid minimal belastning eller ingen belastning alls. Samtidigt leder nervskadan till att känslan är

mycket nedsatt så att man själv inte märker att foten är skadad och därför fortsätter att gå på den. Tillståndet börjar med en inflammation någonstans i foten. Ofta märks det på fotryggen med rodnad, svullnad och en typisk värmeökning. Detta kan misstas som någon annan diagnos, såsom rosfeber, gikt, eller annan ledinflammation.

Hos en person med diabetes och oftast även andra komplikationer till följd av nervskador bör både sjukvården och helst patienten själv misstänka Charcotfot (diabetesartropati).

## Behandling

Det viktigaste är att tidigt misstänka tillståndet och avlasta foten med gipsning för att undvika allvarliga fotdeformiteter. Gipsbehandling pågår under lång tid hos ortopederna tills inflammationen är helt borta vilket kan ta flera månader.