

Co mogę zrobić, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów?

- ❖ Uczęszczaj na wizyty ze specjalistą z zespołu ds. opieki nad stopą cukrzycową.
- ❖ Jeśli otrzymałeś obuwie na receptę, nie powinieneś nosić żadnych innych butów. Obuwie otrzymane na receptę pomoże zmniejszyć ryzyko wystąpienia owrzodzenia, lecz nie można takiego ryzyka całkowicie wyeliminować.
- ❖ Obuwie otrzymane na receptę pomoże Ci zmniejszyć ryzyko pojawienia się owrzodzenia czy konieczności przeprowadzenia amputacji, ale nie można całkowicie takiego ryzyka wyeliminować.

Co mogę zrobić, aby sobie pomóc?

Przeznaczaj zaleceń otrzymanych od lekarza. Staraj się jak najmniej opierać ciężar ciała na stopie, jako że stopa Charcota, może być bardzo poważna, jeżeli nie jest odpowiednio leczona.

Następujące wskazówki mogą Ci pomóc w tej chorobie:

- ❖ Kontroluj swoją cukrzycę poprzez przestrzeganie udzielonych zaleceń.
- ❖ Sam sprawdzaj obydwie stopy w okresie pomiędzy wizytami u specjalisty ds. stóp.
- ❖ Przestrzegaj zaleceń i porad odnośnie pielęgnacji stóp dotkniętych chorobą Charcota.
- ❖ Stosuj odpowiednie obuwie, bowiem niewłaściwe buty mogą zbyt obciążać drugą stopę, co z kolei może prowadzić do dalszych problemów.
- ❖ Specjalista z zespołu ds. stopy cukrzycowej doradzi Ci w jaki sposób możesz odciążać stopy oraz z jakich pomocy do chodzenia korzystać, np. kule, laski oraz wózki inwalidzkie, tak, aby jak najmniej opierać ciężar ciała na stopie.

Zespół ds. stopy cukrzycowej jest do Twojej dyspozycji i służy pomocą dla osób z chorobą Charcota, a także oferuje porady oraz odpowiada na wszelkie pytania.

Po tym jak schorzenie się unormowało

Nawet po zastosowaniu odpowiedniego leczenia, kształt stopy może ulec pewnym zmianom. Jeżeli korzystasz z obuwia lub wkładek przepisanych na receptę, powinieneś odbywać regularne wizyty u podiatry lub ortotyka.

Indywidualne zalecenia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lokalne numery telefonu

Multidyscyplinarny zespół ds. stóp:

.....

Podiatra lub zespół ds. zdrowia stóp:

.....

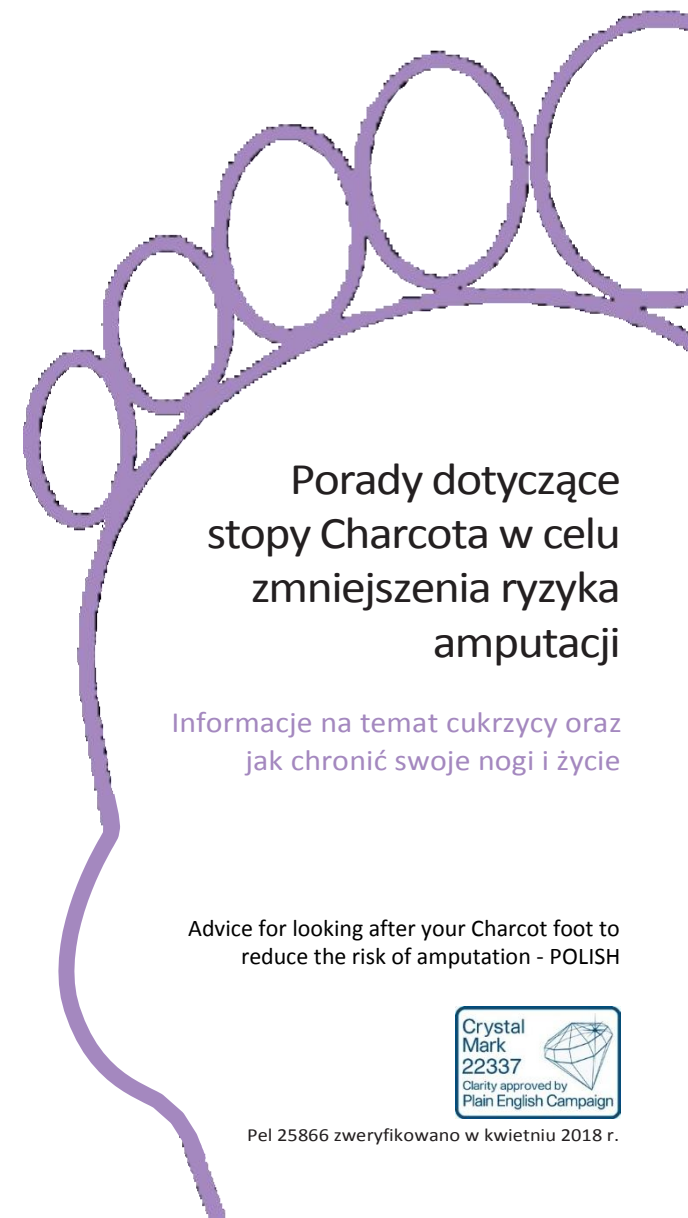
Lekarz pierwszego kontaktu:

.....

Niniejsza ulotka została opracowana dla osób, w tym dzieci powyżej 12-go roku życia, u których zdiagnozowano cukrzycę.

Treść w oparciu o oryginalną ulotkę opracowaną przez *Scottish Diabetes Group - Foot Action Group*, wraz z pomocą osób korzystających z tych usług. W posiadaniu przez *College of Podiatry* © Data publikacji: marzec 2018. Data kolejnej weryfikacji: marzec 2023. Komentarze dotyczące niniejszej ulotki będą mile widziane. Prosimy je przesyłać do *College of Podiatry* na adres footlit@scpod.org www.feetforlife.org/footcareleaflets

Opracowano przez *Scottish Diabetes - Foot Action Group*



Porady dotyczące stopy Charcota w celu zmniejszenia ryzyka amputacji

Informacje na temat cukrzycy oraz jak chronić swoje nogi i życie

Advice for looking after your Charcot foot to reduce the risk of amputation - POLISH



Pel 25866 zweryfikowano w kwietniu 2018 r.

Czym jest stopa Charcota?

Stopa Charcota jest bardzo poważnym powikłaniem wywołanym cukrzycą, które może powstać u osób, u których doszło do uszkodzenia nerwów w stopach (neuropatia obwodowa).

Osoby cierpiące na stopę Charcota powinny być prowadzone przez specjalistów z doświadczeniem w leczeniu stóp z powikłaniami cukrzycowymi. Jeżeli cierpisz na stopę Charcota, powinieneś zostać skierowany do podiatry posiadającego odpowiednie umiejętności oraz doświadczenie w celu zapewnienia najodpowiedniejszego leczenia, a także umożliwienia dostępu do pomocy zespołu multidyscyplinarnego.

Stopa Charcota osłabia kości stóp, co z kolei może prowadzić do ich łamliwości lub zwichnięć, nawet wtedy, kiedy nie doszło do poważnego urazu. Większość pacjentów nie pamięta, aby w ogóle doznały urazu stopy. Osoby, u których doszło do uszkodzenia nerwów w stopach są zwykle w stanie chodzić nie odczuwając przy tym żadnego bólu. Jeśli tak się dzieje, stopa może ulec poważnemu zniekształceniu. Kształt stopy nie powróci do swojego pierwotnego stanu, przez co bardzo trudno będzie znaleźć odpowiednio dopasowane obuwie. Ważnym jest zatem, aby zauważyć problem odpowiednio wcześniej i zgłosić się po profesjonalną pomoc.

Uwaga: Wszelkie zmiany w kształcie stopy zwiększają ryzyko powstawania owrzodzeń stóp.

Stopa Charcota, zarówno z lub bez towarzyszących owrzodzeń, stanowi bardzo poważne powikłanie i wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zawału serca, udaru, konieczności amputacji stopy lub nogi oraz może prowadzić do przedwczesnej śmierci.

Kontrolowanie cukru, poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, rzucenie palenia, zwiększenie ćwiczeń kardio oraz uważanie na swoją wagę pomoże obniżyć ryzyko wystąpienia dolegliwości zagrażających życiu oraz kończynom.

Osoby cierpiące na stopę Charcota mogą poprosić swój zespół ds. cukrzycy o nieobciążające ćwiczenia kardio, aby uniknąć większego uszkodzenia chorych już stóp.

Uwaga: Wśród osób, u których w rodzinie wystąpiły choroby serca, istnieje większe zagrożenie pojawienia się chorób układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli zauważysz którykolwiek z poniższych objawów, skontaktuj się natychmiast (w ciągu 24 godzin) ze swoim multidyscyplinarnym zespołem ds. stóp, lokalnym podiatrą lub lekarzem pierwszego kontaktu:

- ❖ Zaczerwieniony, gorący, opuchnięty palec lub stopa
- ❖ Nowe pęknięcie lub rana na skórze
- ❖ Nowe zaczerwienienie lub zmiana koloru palca lub stopy
- ❖ Nowy lub niewyjaśniony ból stopy

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek pęknięcia lub pęcherze na skórze, należy opatrzyć je sterylnym opatrunkiem. Pęcherzy nie należy przebijać.

Jeśli multidyscyplinarny zespół ds. stóp, lokalny podiatra lub lekarz pierwszego kontaktu są niedostępni, a stan stopy nie poprawia się w ciągu 24 godzin, należy udać się na pogotowie ratunkowe zabierając ze sobą niniejszą ulotkę.

Skąd będę wiedzieć, że mam stopę Charcota?

Do wczesnych objawów stopy Charcota należą opuchlizna oraz uczucie gorąca w stopie lub kostce. Może pojawić się zaczerwienienie, które często mylone jest z infekcją. Objawom zazwyczaj nie towarzyszy żaden ból (z powodu uszkodzonego nerwu), ale nie zawsze tak jest. W większości przypadków choroba występuje tylko w jednej stopie. Aczkolwiek, w rzadkich przypadkach, stopa Charcota może wystąpić w obu stopach, ale nie jednocześnie. Jeśli w miarę szybko nie podejmie się stosownego leczenia i kontynuuje się chodzenie chorą stopą, może dojść do zniekształcenia stopy.

Kto jest odpowiedzialny za leczenie mojej stopy?

Najlepiej, aby leczeniem stopy Charcota zajmował się specjalistyczny zespół ds. stopy cukrzycowej. Zespół ten może składać się z różnych specjalistów lub też z jednej osoby posiadającej doświadczenie w leczeniu tego schorzenia.

Jaki jest cel mojego leczenia?

Istnieją trzy ważne cele leczenia stopy Charcota.

- ❖ Uniknięcie trwałej zmiany kształtu stopy
- ❖ Zapobieganie problemom w przyszłości
- ❖ Zmniejszanie ryzyka względem kończyn i życia.

Na czym będzie polegać leczenie?

Jedyną skuteczną formą leczenia jest zmniejszenie opierania ciężaru ciała na stopie lub jej obciążania, po to aby nie doszło do przemieszczania się stawów lub zniekształcenia stopy. W tym celu stosuje się pewien rodzaj gipsu (tak jak w przypadku złamanej kości). Gips zakładany jest na okres prawie trzy razy dłuższy, niż u osób, które nie mają cukrzycy, a doznały tego samego urazu. Sposób leczenia u Ciebie będzie uzależniony od metody leczenia preferowanej przez lokalny zespół ds. stopy cukrzycowej.

Opcje leczenia

- ❖ Gips regularnie kontrolowany przez specjalistę i w razie potrzeby zmieniany
- ❖ But marszowy z przepisaną wkładką, regularnie kontrolowany przez specjalistę
- ❖ Regularne wizyty u specjalisty z zespołu ds. stopy cukrzycowej w celu mierzenia temperatury stopy
- ❖ Prześwietlenie rentgenowskie w razie potrzeby

Skuteczność powyższych metod leczenia stopy Charcota została potwierdzona, pod warunkiem, że zalecenia są ściśle przestrzegane.