



AZIENDA OSPEDALIERA di Padova
Unità Operativa Complessa di

ANGIOLOGIA

Unità Operativa Semplice
"Prevenzione e Trattamento della
Ischemia Critica non Rivascolarizzabile"



PEDI CURA

COME PRENDERSI CURA DEL PIEDE
QUANDO SI HANNO MALATTIE VASCOLARI

a cura di Romeo Martini, Paolo Zulian e Ornella Scarpazza

2004

INTRODUZIONE

Dalla testa ai piedi quante volte lo abbiamo detto !!!!

Reggersi in piedi....., avere freddo ai piedi....., mettere i piedi in faccia, ragionare con i piedi, mettere la testa al posto dei piedi, andare a piedi....., Sono tutte espressioni comuni in cui i piedi assumono un significato che va ben oltre la loro funzione.

Ciò nonostante a volte pensiamo che i piedi siano la “periferia” del nostro corpo, un quartiere periferico abituato ai disagi.

Così proprio come avviene nelle nostre città ci accorgiamo della periferia quando accadono eventi particolari.

Allora corriamo subito in aiuto con interventi speciali.

Ma spesso è tardi.

Dopo avere ascoltato i racconti di tanti pazienti con malattia della circolazione. che hanno avuto un “problema al piede” iniziato con un piccolo trauma banale, ad esempio per una scarpa stretta, e risolto dopo complessi interventi chirurgici ma che a volte ha portato all’amputazione delle dita o di parte del piede o addirittura di tutta la gamba, abbiamo imparato che la prevenzione non è mai abbastanza.

Pertanto vogliamo fornire ai malati ed ai loro familiari queste pagine affinché possano leggere tutto quello che noi non abbiamo il tempo di dire.

QUANDO SI HANNO MALATTIE VASCOLARI

Quando si ha una malattia della circolazione ai piedi,

LA REGOLA FONDAMENTALE E'

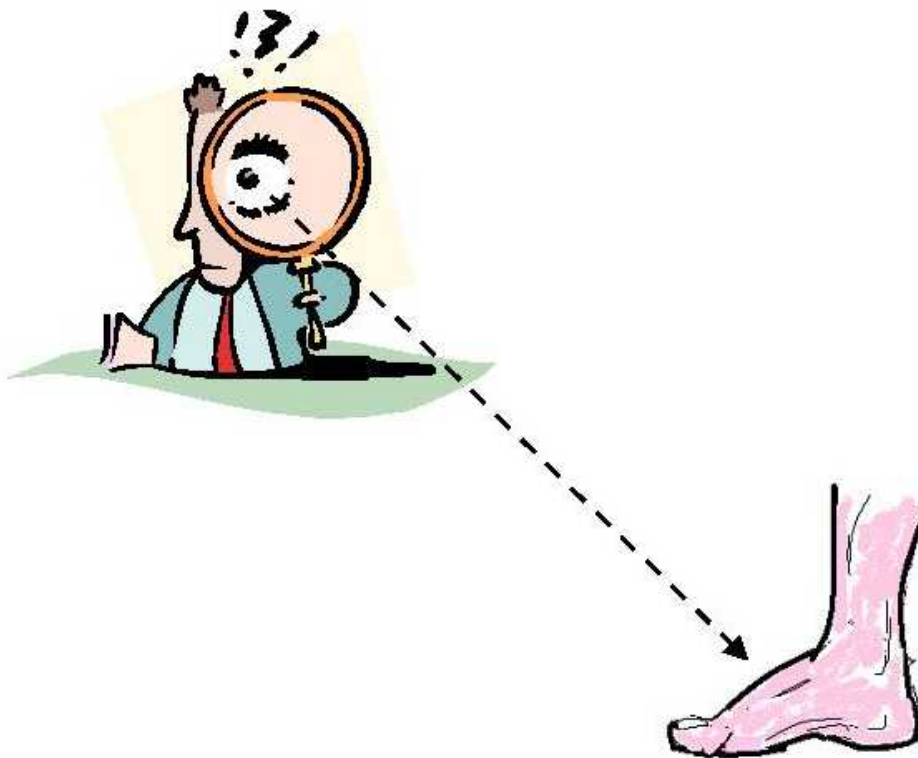
EVITARE QUALUNQUE TRAUMA ALLA PELLE DEL PIEDE, ANCHE PICCOLO, PERCHE' CON UNA CATTIVA CIRCOLAZIONE LA PELLE STENTA A CICATRIZZARE E SI INFETTA FACILMENTE

Particolare attenzione per i diabetici che hanno:

- **Riduzione della sensibilità perché il diabete ammala i nervi**
- **Scarsa circolazione perché il diabete ostruisce le arterie**
- **Difetto di cicatrizzazione e facilità di infezione**

CONTROLLARE I PIEDI

I piedi vanno guardati e toccati ogni giorno !!!!!!!



Sono azioni semplici e banali alla portata di tutti o quasi!!

Gli anziani ad esempio hanno problemi di vista e non riescono a guardare bene i loro piedi.

Alcuni anziani ad esempio mentre si tagliano le unghie dei piedi rischiano di tagliarsi anche la pelle perché hanno le mani che tremano, oppure, non avendo delle articolazioni efficienti, non riescono a toccarsi i piedi e quindi hanno difficoltà a mantenerne una buona igiene.

È pertanto necessario che i familiari o coloro che si occupano delle persone anziane (i badanti) imparino a guardare e toccare i piedi dei loro parenti o dei loro assistiti.

A) COME OSSERVARE IL PIEDE

Osservare tutto il piede: il dorso, la pianta, il calcagno, i margini esterni ed interni, le dita, le unghie, tra le dita.

Tra le dita la pelle può macerarsi a causa di un'eccessiva sudorazione che spesso è dovuta a scarpe non adatte o all'uso di calze pesanti. Fig. 1



Fig. 1 – zona interdigitale di macerazione cutanea

Le zone di macerazione possono essere colonizzate da microbi e funghi e quindi possono diventare potenzialmente pericolose se la pelle si lesiona, perché causano infezioni profonde. Un calzino di cotone indossato sotto una calza di lana può evitare l'eccessiva sudorazione del piede e quindi la macerazione della pelle.

La pelle tra le dita si può danneggiare a causa di sporgenze ossee, oppure a causa di unghie o di callosità troppo cresciute o deformate che incidono la pelle delle dita vicine.

Lesioni della pelle si possono formare facilmente sul dorso di dita deformate, oppure sul tallone, sul margine interno o esterno del piede, dove la pelle strofina con la scarpa.



Fig. 2 – zone di arrossamento della cute sul dorso delle dita del piede

Queste lesioni possono essere preavvisate da arrossamento localizzati o da zone in cui la pelle è molto pallida.

È quindi importante notare la presenza di variazioni del colorito cutaneo per prevenire danni più gravi.

Solitamente è la scarpa che produce attrito quindi il problema è facilmente risolvibile mettendo una scarpa più comoda ma a è più difficile correggere il problema perché la causa può essere una posizione obbligata oppure cattive abitudini, come lo stare attaccati al calorifero, o appoggiati in malo modo ad uno sgabello.

Ripetiamo è comunque molto importante individuare il problema. I diabetici hanno lesioni soprattutto sui punti di appoggio del piede particolarmente sulla pianta. In questi punti si formano callosità che poi, con lo strofinare della scarpa, possono ulcerarsi, formando delle lesioni che guariscono difficilmente, Fig. 3.



Fig. 3 - ulcera cutanea in zona di appoggio plantare in soggetto diabetico



Fig. 4 – pelle secca

Anche la pelle secca può essere causa di lesione cutanea sia spontaneamente, perché la pelle troppo secca si lesiona facilmente, sia indirettamente perché provoca prurito. I malati a volte grattandosi si provocano delle lesioni che poi si possono infettare Fig. 4.

L'uso di saponi neutri in piccole quantità o soluzioni reidratanti o di oli possono essere d'aiuto.

Attenzione, l'olio va applicato dopo il bagno o la doccia, da seduti, indossando subito dopo le calze ed evitando di camminare a piedi nudi; **potreste scivolare!**

B) COME CONTROLLARE LA TEMPERATURA

La temperatura cutanea dipende dalla circolazione.

La temperatura della pelle del piede va “sentita” con le mani, facendo scivolare il dorso della mano lungo tutto il piede.

Prima su un piede, poi sull’altro, poi su entrambi, così si apprezza meglio se vi è differenza di temperatura tra i due piedi

La pelle fredda può voler dire mancanza di sangue, causata dalla ostruzione delle arterie.

Un piede caldo e arrossato potrebbe essere infiammato.

Nei pazienti diabetici un piede caldo ed arrossato è particolarmente frequente.

Questa particolarità è dovuta ad una malattia chiamata neuropatia diabetica.

I nervi hanno delle diramazioni che arrivano sui vasi capillari; quando i nervi funzionano normalmente tengono i capillari aperti nel giusto modo, né troppo aperti né troppo chiusi.

Il diabete, danneggiando i nervi, fa sì che i capillari si aprano di più del normale, aumentando la quantità di sangue al di sopra del necessario.

Cambiamenti di colorito e cambiamenti di temperatura devono comunque suggerire di ricorrere al medico che potrà chiarire i dubbi.

C) COME CONTROLLARE LE PULSAZIONI ARTERIOSE

Con un po’ di buona volontà si può sentire con le mani il battito delle arterie del piede. Si deve fare con i polpastrelli delle dita della mano come per sentire il battito del polso.

Le arterie da toccare sono: una sul dorso del piede (arteria pedidia) e l’altra alla caviglia dalla parte interna, dietro il malleolo (arteria tibiale posteriore).

È un po’ difficile per chi non è esperto ma provandoci sempre, come tutte le cose, si impara!

Se si sente il battito state tranquilli, se non lo sentite allora è meglio consultare il medico.

D) COME CONTROLLARE LA SENSIBILITA'

Toccando il piede si può anche capire se vi sono problemi di sensibilità.

Sfiorando con le dita delle mani tutto il piede bisogna chiedere se si percepisce la sensazione. La persona che ha mancanza di sensibilità riferisce sensazione di "immattonimento", "formicolio", bruciore" oppure dice chiaramente che non sente ben la mano che passa.

Queste persone sono particolarmente da tenere sotto controllo perché possono procurarsi ferite senza accorgersene, perché non sentono il dolore.

TRATTARE IL PIEDE CON CURA

A) LA SCARPA GIUSTA

Le scarpa giusta è quella comoda, che da la sensazione di “una pantofola”. Purtroppo non sempre ci possiamo fidare delle sensazioni, i diabetici come detto hanno scarsa sensibilità ai piedi quindi un diabetico potrebbe essere non affidabile. Alcune persone inoltre sono costrette ad indossare scarpe particolari per motivi di lavoro; altri indossano scarpe non adatte alla loro condizione per vanità o per respingere la sensazione di disagio o di malattia che una scarpa non bella può dare.

Suggerimenti:

- Non acquistare scarpe troppo “precise”; tra l’alluce e la punta deve esserci sempre un po’ di spazio.
- Il migliore momento per acquistare la scarpa è la sera quando i piedi sono gonfi.
- Non fidarsi delle scarpe strette pensando che poi si allargheranno.
- Chi ha le dita dei piedi molto lunghe, non deve comprimerle con scarpe a punta, ma preferire calzature dalla forma arrotondata.
- Le soles troppo rigide non aiutano il piede
- Evitare le scarpe troppo larghe perché mentre si cammina possono strisciare sulla pelle e procurare danni
- Evitare le scarpe in fibre sintetiche, perché non lasciano traspirare il piede, meglio quelle in pelle e in tessuti naturali.
- Da preferirsi calze e scarpe senza cuciture interne che potrebbero provocare lesioni. Fig. 5
- Attenzione alle scarpe nuove, controllare che la pelle dei piedi non presenti arrossamenti.

- Chi ha le caviglie grosse, eviti le scarpe accollate: stringono troppo il piede senza farlo respirare.
- La suola in cuoio permette una giusta aderenza del piede a terra e la massima traspirazione possibile.
- I tacchi non dovrebbero superare i 5 centimetri. Se sono troppo alti concentrano il peso del corpo in una parte del piede molto piccola.
- Utilizzare plantari, per proteggere le zone più a rischio di lesioni.
- Guardare sempre i piedi dopo che si è indossato un paio di scarpe che NON si indossano tutti i giorni, ad esempio le scarpe che indossiamo solo per le cerimonie; meglio portarsi due paia di scarpe e appena si può, cambiarle con scarpe più comode.



Fig. 5. Scarpa senza cuciture

B) IL PEDILUVIO

I piedi vanno lavati ogni giorno

Suggerimenti:

- Prima del lavaggio meglio lasciare i piedi immersi per qualche minuto in acqua tiepida
- Evitare lunghi pediluvi, poiché possono provocare un rammollimento della pelle e facilitare la comparsa di ulcere e infezioni.
- Usare sapone neutro e una spazzola semimorbida con cui eliminare le cellule morte e stimolare la circolazione del sangue.
- Asciugare bene e con cura i piedi tra le dita e sotto l'arco plantare massaggiandoli.
- L'umidità favorisce la comparsa di infezioni dovute ai batteri e funghi. Dopo pediluvio usare talco e asciugare bene particolarmente tra le dita.
- Guardare intorno ai talloni e agli orli delle unghie, alla ricerca di piccole lesioni della pelle.

C) UNGHIE, CALLI e PELLICINE

Suggerimenti:

- Non tagliare le unghie con le forbici ma preferire, una limetta smussata.
- Le unghie non vanno tenute non troppo corte
- Mai arrotondate ai lati, per evitare infezioni o unghie incarnite.
- Se le unghie sono dure o deformate limare i punti ingrossati
- Le pellicine non vanno tagliate né strappate, vanno spinte all'indietro
- Se si trova una lesione lavare e asciugare la zona, mettere un buon disinfettante coprire con garza sterile e se non migliora entro 24 ore, indirizzare al medico per evitare complicazioni.