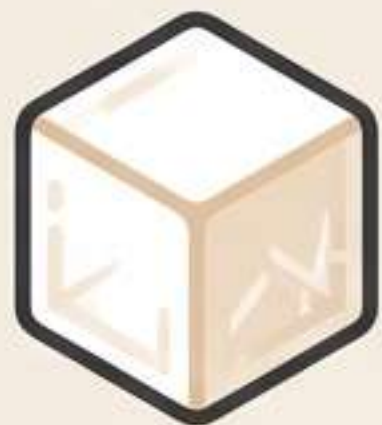


Здоровые шаги

Простое и понятное руководство по выбору повседневной и ортопедической обуви при сахарном диабете.



Механизм развития проблемы



Высокий сахар крови

(Повреждает сосуды и нервы)



Снижение чувствительности

(Стопа теряет способность чувствовать боль и температуру)



Риск незаметных травм

(Сухая кожа, трещины и язвы от натирания)

До 80% пациентов с диабетом сталкиваются с проблемами ног. Риск ампутации выше в 15 раз, чем у людей без СД.

Главная опасность: вы можете просто не почувствовать, что обувь вам мала или натирает!

Фундамент здоровья ваших ног



Только комплексный подход предотвращает развитие синдрома диабетической стопы (СДС).

Какой тип обуви нужен именно вам?

Нет выраженных деформаций стоп

Обычная обувь (из обувного магазина, но по строгим правилам).

«Косточки» (Hallux valgus), плоскостопие, искривление пальцев

Фабричная ортопедическая обувь + индивидуальная стелька.

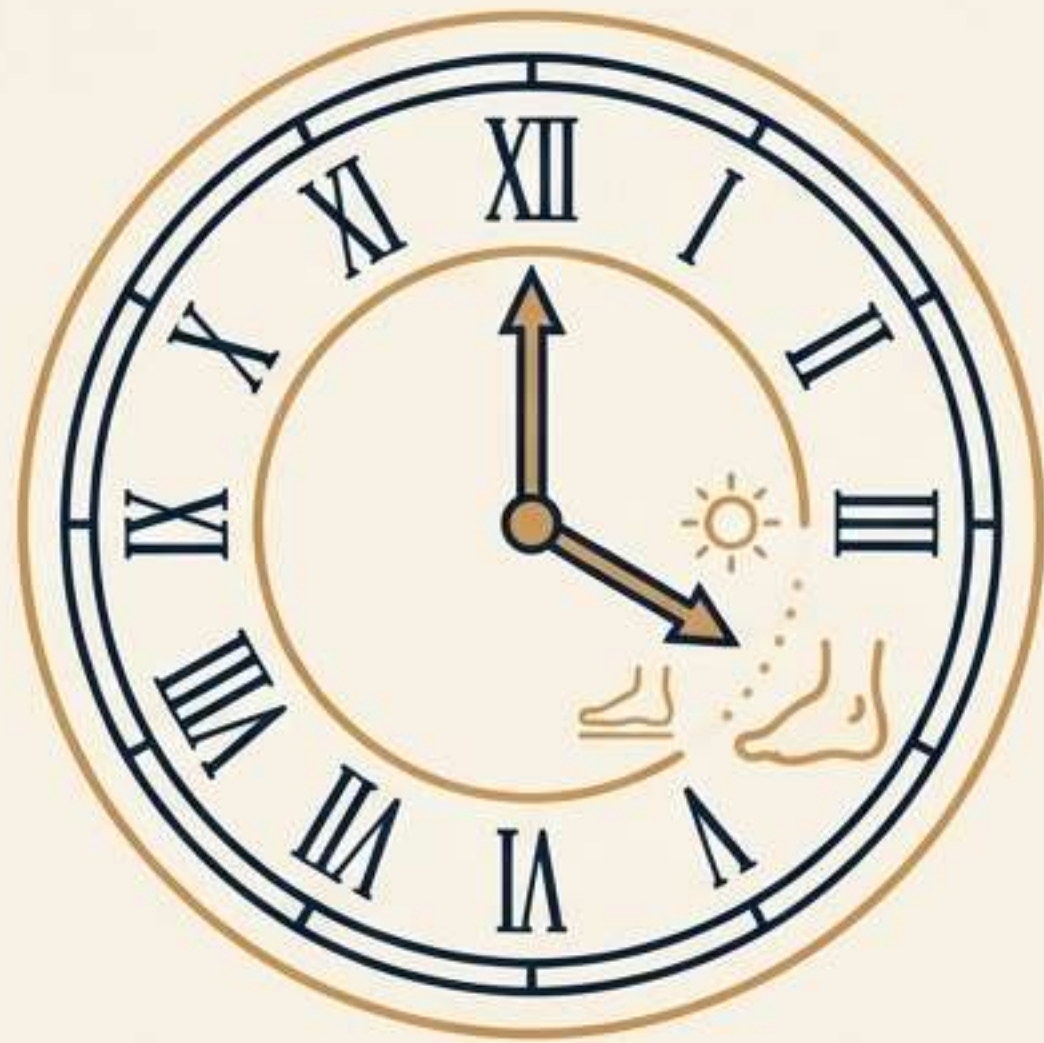
Тяжелые деформации, ампутации в пределах стопы

Индивидуальная ортопедическая обувь (строго по гипсовому слепку).



А если есть активная язва? Ортопедическая обувь временно отменяется! Требуются специальные разгрузочные приспособления (полубашмак или повязка Total Contact Cast) до полного заживления.

Обычная обувь: Правила похода в магазин



Покупайте во второй половине дня. К вечеру стопа естественно отекает и увеличивается.



Примеряйте обе ботинка. Левая и правая нога часто отличаются по размеру.



Меряйте сразу со стелькой. Если носите ортопедические стельки, вкладывайте их при примерке.



ВНИМАНИЕ: НИКОГДА не покупайте обувь на 1-2 размера больше! При ходьбе в свободной обуви возникает горизонтальное трение. Это гарантированно приведет к образованию диабетических язв.

Лайфхак для магазина: «Картонная стелька»



Шаг 1. Дома. Встаньте на лист плотного картона. Обведите контур стопы и аккуратно вырежьте заготовку.



Шаг 2. В магазине. Вложите картонную заготовку внутрь выбранной обуви.



Шаг 3. Проверка. Достаньте картон. Если его края замялись или погнулись — эта обувь вам мала и будет незаметно натирать ногу!

Анатомия безопасной повседневной обуви



Не забываем про носки!



Опасный выбор



- **Темный цвет** (скрывает следы крови или гноя от незаметных ран).
- **Тугая сдавливающая резинка** (нарушает и без того слабый кровоток).
- **Грубые швы, дыры или плотная штопка** (прямой путь к мозолям).



Безопасный выбор

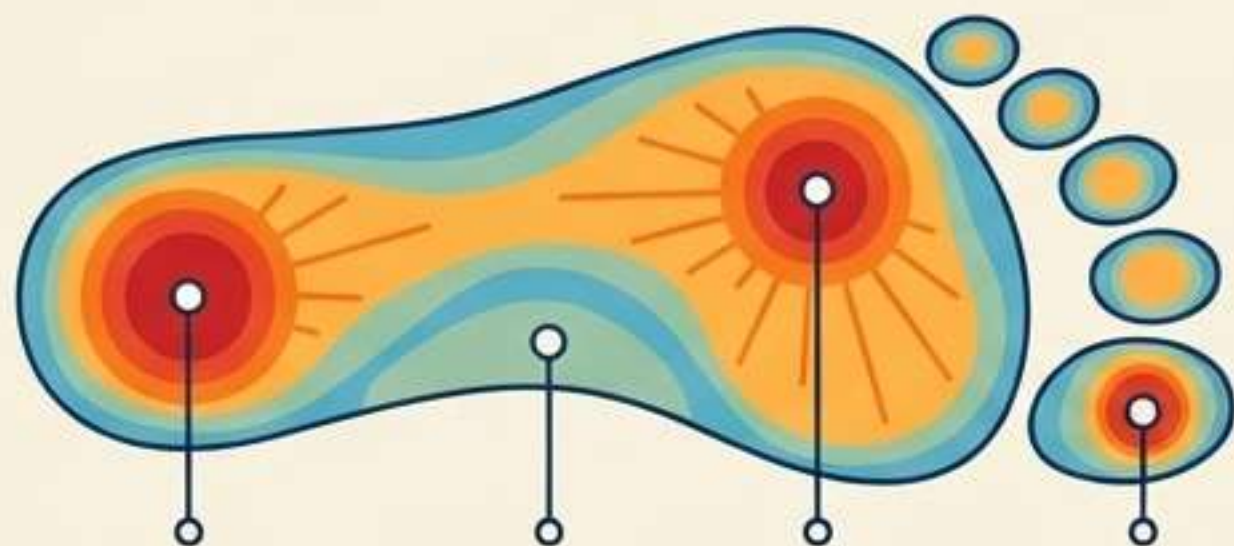


- **Светлые тона** (сразу заметны малейшие следы повреждений).
- **Широкая, мягкая (нетугая) резинка**.
- **100% хлопок, бесшовные технологии**.

Носки необходимо менять ежедневно.
Не носите обувь на босую ногу — это высокий риск травмы!

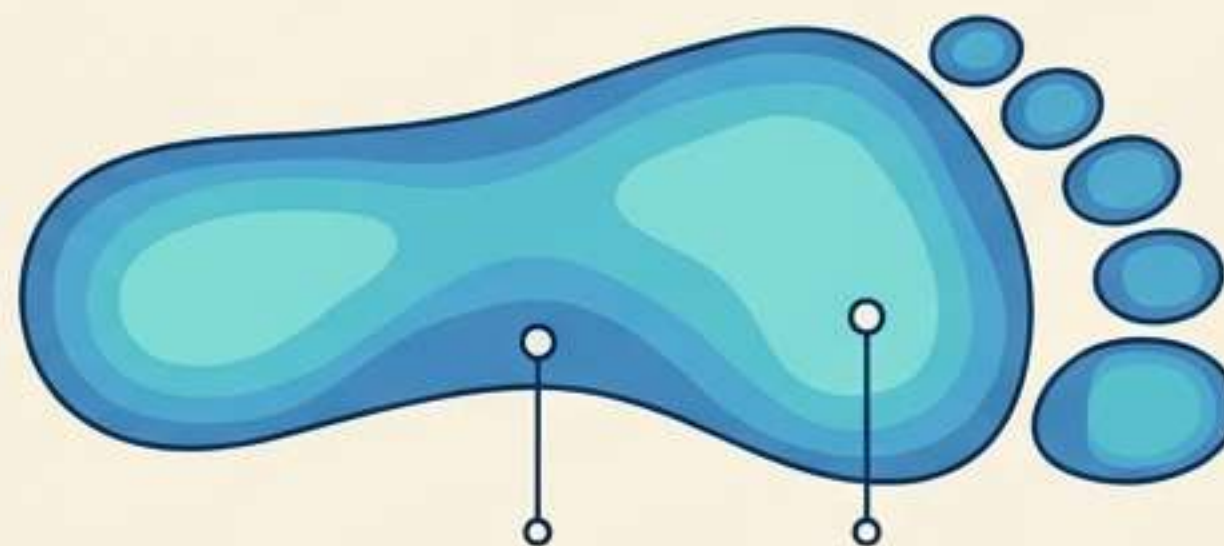
В чем секрет ортопедической обуви?

Обычная обувь:



Давление концентрируется в 1-2 точках. Риск образования язв.

Ортопедическая обувь:



Равномерное распределение веса по всей стопе.

Главная задача ортопедической обуви — снять давление с перегруженных участков подошвы, защитить от ударов и не сдавливать стопу даже при тяжелых деформациях.

Анатомия диабетической ортопедической обуви

Приподнятый носок:

Создает искусственный профиль для «переката» стопы при ходьбе (так как подошва не гнется).

Внутреннее пространство:

Полное отсутствие швов (специальный крой для защиты от язв).

Верхний край:

Наличие мягкого канта (предохраняет голень и пятку от натирания).



Ригидная (жесткая) подошва:

Не сгибается! Снимает нагрузку с передней части стопы. Нескользящая.

Скрытое пространство: Дополнительный объем и стельки

Качественная ортопедическая обувь всегда шьется с запасом внутреннего объема. Если ботинок сидит плотно и места для толстой стельки нет — это неправильная обувь!



Плоская стелька:

Мягкий, упругий материал для максимального комфорта.



Трехслойная стелька:

Поддерживает продольный свод стопы, с углублением для пятки и плоским носком.

Важное правило: Ортопедические стельки необходимо менять не реже 1 раза в год (при деформациях — еще чаще)!

Как создается индивидуальная обувь?



1.

Осмотр.

Визит к врачу-ортопеду.
Измерение объема,
длины и ширины стопы.



2. Слепок.

Врач делает точный
гипсовый слепок
вашей ноги со всеми
ее особенностями.



3.

Фабрика.

Данные отправляются
на обувную фабрику,
где создается ваша
персональная
деревянная или
пластиковая колодка.



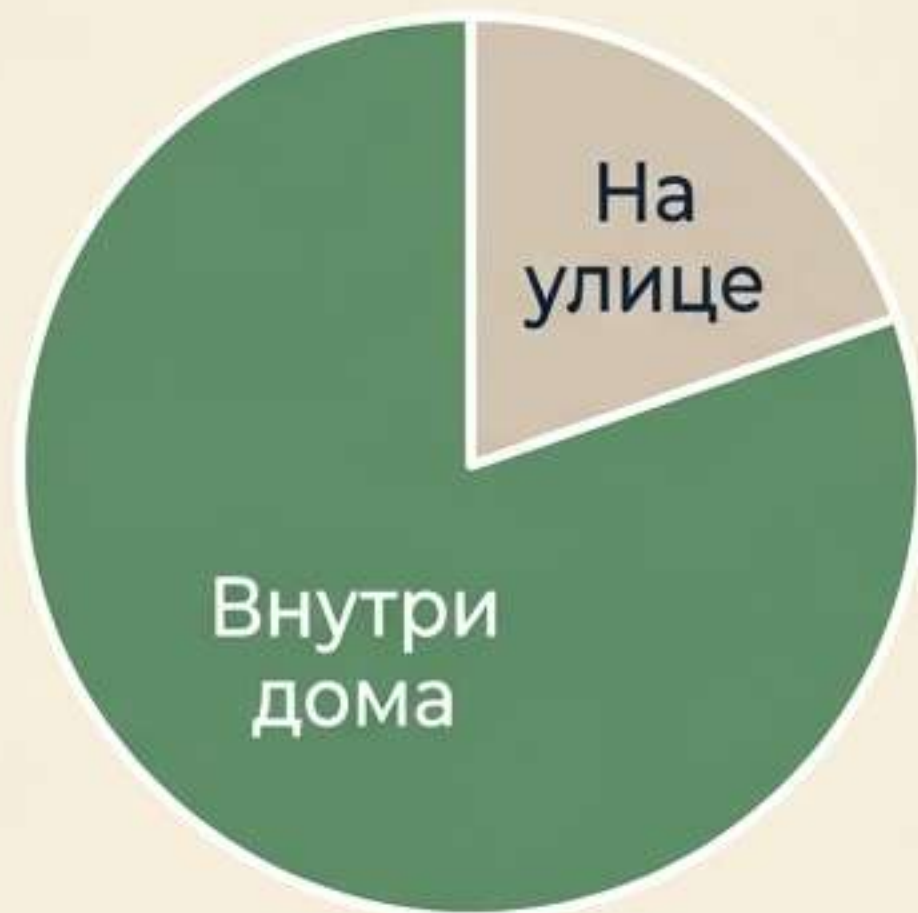
4.

Пошив.

Обувь отшивается
индивидуально для вас.
Замеры сохраняются
на фабрике для будущих
заказов.

«Домашняя ловушка»

Шаги за день



Дома люди делают практически столько же шагов, сколько и на улице. Если вы малоподвижны — почти 100% шагов приходится на дом. Ходить в обычных мягких тапках — опасно!

Домашняя обувь тоже должна быть ортопедической! Пациенту с сахарным диабетом необходим гардероб из 4 пар безопасной обуви:



Зимняя



Весенне-осенняя



Летняя



Домашняя

Правила ухода за ортопедической обувью



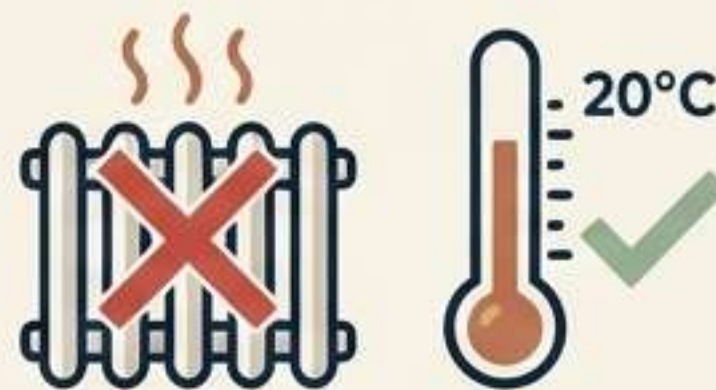
Стирать в стиральной машине строго запрещено!
Это разрушит жесткую конструкцию.



Регулярно очищайте от пыли и обрабатывайте специальными кремами, восками и пропитками (кожа не должна пересыхать).



Ежедневно извлекайте ортопедическую стельку из обуви для проветривания.



Сушите обувь и стельки только при комнатной температуре. Держите вдали от батарей и прямых солнечных лучей.

Чек-лист здоровья ваших ног



Правильно подобранная обувь и соблюдение рекомендаций сохранят здоровье ваших ног на многие годы. Будьте здоровы!