



Guide à l'intention des
patients et des familles
2018

Ulcère du pied diabétique

Also available in English:
Diabetic Foot Ulcer (WK85-1904)



www.nshealth.ca

Ulcère du pied diabétique

Qu'est-ce qu'un ulcère du pied diabétique?

Les termes « ulcère du pied » sont utilisés pour décrire une plaie ouverte qui se situe sous la cheville sur n'importe quelle partie du pied. Certaines personnes diabétiques peuvent avoir un ulcère du pied. Comme la guérison de ces ulcères est souvent lente, ils peuvent s'infecter.

Qui présente un risque d'ulcère du pied diabétique?

Voici des situations qui peuvent entraîner un risque de développer un ulcère du pied.

- Vous avez moins de sensation (c'est ce qu'on appelle une neuropathie).
- Votre diabète est mal géré.
- Moins de sang circule dans vos pieds.
- Vos chaussures sont mal ajustées ou vous avez de nouvelles chaussures.
- L'entretien de vos orthèses n'est pas fait régulièrement.
- Vous marchez pieds nus ou en pieds de bas.
- Vous n'avez pas une bonne hygiène des pieds ou vous avez des ongles incarnés.
- Vous avez des problèmes de pied, comme un oignon ou un durillon (callosité ou cor), qui entraînent une pression sur différents points du pied.

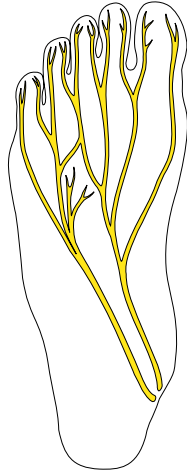
- Vous fumez.
- Vous avez un excès de poids ou vous êtes obèse.
- Vous avez de l'enflure dans les membres inférieurs.
- Vous avez une blessure au pied.

Comment savoir si j'ai une neuropathie diabétique?

La neuropathie diabétique est un type d'atteinte ou de lésion des nerfs qui peut se produire si vous souffrez de diabète. La neuropathie a lieu parce qu'un taux élevé de sucre dans le sang (glycémie) endommage les nerfs. Même de petites augmentations de votre glycémie peuvent entraîner la neuropathie avec le temps. Les deux mains et les deux pieds peuvent être touchés.

Voici des symptômes de la neuropathie.

- Un changement au niveau de la sensation, des picotements ou une sensation de brûlure dans le pied, la cheville et le bas de la jambe, qui peuvent s'aggraver la nuit.
- Un changement au niveau de la forme de votre pied, dont des orteils en griffes et une raideur dans le gros orteil.
- De la peau sèche et des durillons (callosités ou cors) sur les pieds.
- Une moins grande capacité de sentir la chaussure sur votre pied.
- Une plus grande possibilité de trébucher.



nerfs du pied

Comment savoir si j'ai un ulcère du pied diabétique?

Voici ce que vous pourriez constater.

- Une accumulation de durillons épais (callosités ou cors) qui peuvent se décolorer et devenir humides ou spongieux.
- Une ampoule non douloureuse qui entraîne une perte de peau sur une partie du pied.
- Des plaies ouvertes sur les parties osseuses de la plante ou des côtés du pied.
- Une plaie ouverte qui suinte (coule) et qui peut avoir une mauvaise odeur.
- Des tâches de sang ou de pus sur vos bas, dans vos chaussures ou sur les draps.
- Des bulles ou des plaies ouvertes sur certaines parties du pied après avoir porté de nouvelles chaussures ou après avoir marché pieds nus.

Quel est le traitement pour l'ulcère du pied diabétique?

Le traitement comprend ce qui suit.

- Éliminer ou réduire la pression exercée sur la zone de l'ulcère (c'est ce qu'on appelle la « décharge » ou le « déchargement de la pression »).
- Éviter que d'autre peau se détériore ou craque.
- Utiliser des pansements sur la plaie pour aider l'ulcère à guérir et diminuer le risque d'infection.

Pour éliminer ou réduire la pression exercée sur la ou les zones touchées jusqu'à ce que l'ulcère se referme, faites ce qui suit.

- Réduisez vos activités comme la course, la marche et vous tenir debout.
- Portez vos appareils de décharge quand vous marchez et quand vous vous tenez debout.
- Demandez le bon ajustement de vos orthèses et portez les chaussures qui conviennent après la guérison de l'ulcère.

Qu'est-ce que la « décharge » ou le « déchargement de la pression »?

La décharge aide à réduire l'impact du poids de votre corps quand votre pied touche le sol. Les appareils de décharge sont modifiés pour chaque personne pour enlever la pression sur les zones précises de leur ulcère. Cette tâche est effectuée par un spécialiste des pieds appelé podo-orthésiste. Votre fournisseur de soins de santé ou votre podo-orthésiste discutera avec vous de l'appareil de décharge qui vous convient le mieux.

Pansement sur la plaie

Mettre un pansement sur la plaie aide l'ulcère à se refermer. Votre fournisseur de soins de santé vous parlera des pansements et des soins des plaies qui conviennent le mieux pour votre ulcère.

Comment puis-je éviter d'avoir un autre ulcère du pied diabétique?

Une fois l'ulcère fermé, la prévention doit être votre objectif premier. Vous pourriez être en mesure de prévenir un autre ulcère du pied diabétique en faisant ce qui suit.

- Gérez bien votre diabète et faites-vous examiner régulièrement par votre fournisseur de soins de santé.
- Ne fumez pas.
- **Ne marchez pas pieds nus ou en pieds de bas.**
- Portez des chaussures qui ont été ajustées par un professionnel formé.
- Vérifiez vos chaussures avant de les mettre et secouez-les pour enlever tout ce qui pourrait s'y trouver.
- Regardez vos pieds chaque jour. Si vous ne voyez pas bien, demandez à quelqu'un de les regarder pour vous.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé de regarder chaque fissure ou ulcère le plus rapidement possible.

- Si des orthèses ou des chaussures adaptées vous ont été prescrites, portez-les chaque fois que vous marchez.
- N'apportez pas de changements à vos chaussures ou orthèses.
- Prenez régulièrement soin de vos pieds et de vos ongles d'orteil. Ne vous coupez pas les ongles vous-même. Demandez à un spécialiste des soins des pieds pour diabétiques de le faire.
- Évitez de vous faire tremper les pieds. Pour vous laver les pieds, utilisez un savon doux et de l'eau et asséchez bien les espaces entre les orteils.
- Hydratez vos pieds chaque jour, mais pas entre les orteils.
- N'appliquez pas de produits contre les verrues sur vos pieds, sauf si votre fournisseur de soins de santé vous a dit de le faire.

Conseils pour les orthèses et chaussures

- Faites réévaluer vos orthèses sur mesure et vos chaussures tous les six mois par un podologue orthésiste qualifié.
- Faites réévaluer vos orthèses sur mesure et vos chaussures par le fournisseur dès que vous constatez une nouvelle zone de rougeur ou d'ampoule sur vos pieds.
- Demandez au fournisseur s'il est possible de modifier le type de chaussures que vous portez le plus souvent.

Notes

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : Barbie Murray, CNS MDLUC et Bonnie Heckel, CNS Vascular Surgery

Illustration : LifeART Super Anatomy 3 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1951 © Août 2018, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.