

การป้องกันการเกิดแผลที่เท้า



1. ทำความสะอาดเท้า ล้างเท้าให้สะอาดทุกวัน ด้วยสบู่และน้ำธรรมดา
2. เช็ดเท้าตามซอกนิ้วเท้าให้แห้ง อย่าถูแรง
3. นวดผิวหนังที่ขา และเท้าด้วยน้ำมันวาสลีน หรือโลชั่น เพื่อให้ผิวหนังนุ่ม ป้องกันผิวหนังแห้ง จะทำให้คัน และเกาจนเกิดเป็นแผลได้
4. ใส่ถุงเท้าที่สะอาด ไม่รัดจนเกินไป เพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงเท้าไม่สะดวก
5. ไม่เดินเท้าเปล่า
6. รองเท้าที่ใส่ต้องมิดชิด พื้นนุ่ม และสวมใส่สบาย ป้องกันการเกิดแผล และไม่ควรเดินเกินครั้งละ 1 ชั่วโมง



เคล็ดลับไม่ลับดูแลเท้า



ตัดเล็บ ควระระมัดระวัง
ตัดในที่สว่าง เห็นได้ชัดเจน
และตัดหลังอาบน้ำ

หมั่นดูแลสุขภาพเท้า สํารวจเท้าทุกวัน

- รอยบวมแดง ผื่นคัน
- ขุยสีขาว ที่ซอกนิ้วเท้า
- ตุ่มน้ำใส ตาปลาและสี



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่

แผนกกายภาพบำบัด และ
พยาบาลหน้าห้องตรวจอายุรกรรม

รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์
อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
โทร 045-324400-10 ต่อ 261



รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

ออกกำลังกายเท้า
ในกลุ่มโรคเบาหวาน



โดย แผนกกายภาพบำบัด

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โทร 045-324400-10 ต่อ 261

ทำไมต้องดูแลเท้า

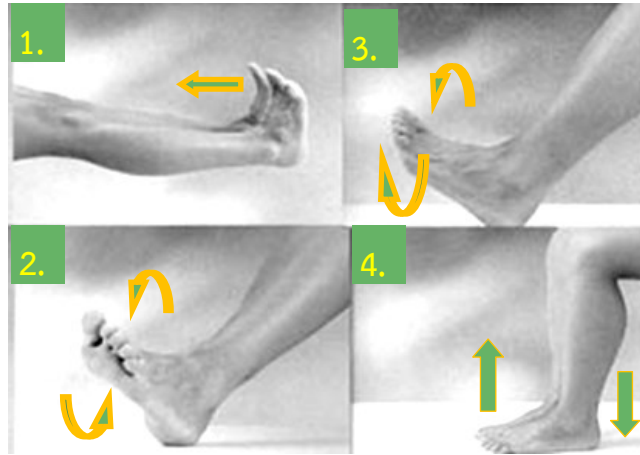
- อาการชา
- การไหลเวียนเลือดลดลง
- น้ำตาลสูง อาจทำให้ติดเชื้อ ในกลุ่มโรคที่บริเวณผิวหนัง ระหว่างเท้าได้ง่าย

กายภาพบำบัดช่วยคุณได้

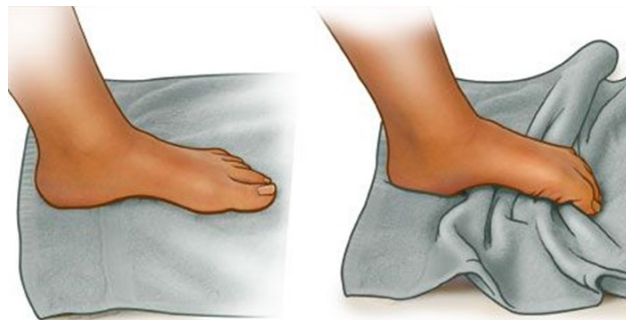
- เพิ่มการไหลเวียนเลือด
ป้องกันการเกิดเนื้อตาย ทำให้แผลหายเร็วขึ้น
- เพิ่มความแข็งแรง
ฝ่าเท้าแข็งแรง เดินคล่องแคล่ว ลดความเสี่ยงต่อการลื่นหกล้ม
- ป้องกันข้อต่อยึดติด
ข้อต่อต่างๆ ได้มีการขยับและเคลื่อนไหว

ขณะทำ ต้องทำอย่างช้าๆ เบาๆ ต้องไม่มีอาการเจ็บ หรือชามากขึ้น พักสักครู่ แล้วทำซ้ำ หากไม่หายปรึกษานักกายภาพบำบัด

ทำออกกำลังกายข้อเท้า



1. ตะเฆา พร้อมกับกระดูกข้อเท้า ขึ้น-ลง
2. ตั้งข้อเท้า บิดข้อเท้าเข้า- ออก
3. ตั้งข้อเท้า หมุนข้อเท้าเป็นวงกลม
4. ถีบปลายเท้าลง กระดกข้อเท้าขึ้น



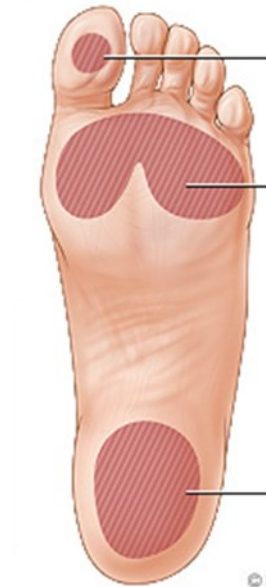
ขยุ่มผ้าเพื่อใ้ก้ล้ามนเนื้อฝ่าเท้าแข็งแรง

กางนิ้วเท้าออก ค่อยๆ ใช้นิ้วเท้าขยับ/จิก ผ้าเข้ามา ทำซ้ำ 5-10 รอบ ขณะทำสายตามองที่ผ้าร่วมด้วย

เท้าส่วนไหน ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ



บริเวณหลังนิ้วเท้า
หมั่นตรวจ
เช็ดทำความสะอาด
และคอยสังเกต



นิ้วหัวแม่เท้า
จมูกเท้า
สันเท้า
ถ้ามองไม่เห็น
ต้องเอากระจกส่อง