

# UDAİS 2022 VII. ULUSAL DİYABETİK AYAK İNFEKSİYONLARI SİMPOZYUMU

12-15 EKİM 2022 [www.udais2022.org](http://www.udais2022.org)

Mirage Park Resort Hotel / Kemer-Antalya

**DAİÇG** KLİMİK DERNEĞİ DİYABETİK  
AYAK İNFEKSİYONLARI ÇALIŞMA GRUBU



**İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi  
Endokrinoloji ve Metabolizma  
Hastalıkları  
Uz.Hem. Alev Kahraman**

# **Diyabetik ayakta nasır tedavisi ve önleme**

**Diyabetik ayak nedir**  
**Diyabetik ayakta nasır**  
**Nasır nedenleri**  
**Nasır belirtileri**  
**Nasır türleri**  
**Nasır tedavisi**  
**Nasırda hemşirelik bakımı**



# Diyabetik ayak nedir

**Yüksek şekere maruz kalan sinir hücreleri, şişer, nedbeleşir ve görevini yapamaz hale gelir. Bazı sinirlerin hasar görmesi, ayakların ve bacakların aşağı kısımlarında ağrı, karıncalanma, uyuşma, sızlama, zonklama, yanma şikayetine yol açar.**

**El ve ayaklarda hissetme yanılmalarına sebep olur.**





## **Diyabetik ayak nedir**

**Diyabetiklerde, alt ekstremitte ampütasyonları diyabetik olmayanlara nazaran 15 kat fazladır.**

**Diyabetik ayak oluşumunun önlenmesi ve tedavisinde en önemli nokta hastanın ayak bakımı konusunda eğitilmesidir.**

# **Diyabetik ayakta nasır**

**En sık ayak tabanı ve topuk**

**Parmak uçları ve aralarda**

**(komşu parmak ve tırnak basısı )**

**Ayak deformitesi olan diyabetlilerde**

**Charcot tanılı hastalarda**



# Nasır nedenleri

- **Kuru cilt**
- **Ayakta basınç dağılımının eşit olmaması**
- **Uygun olmayan ayakkabı**
- **Hiperkeratoz**



# Nasır belirtileri

- **Ayak derisinde sertleşme**
- **Kalınlaşma**
- **Renk değişimi**
- **Nasır etrafında iltihap**
- **Nasırlaşan bölgenin uç bölgeye doğru daralması ve sertleşmesi**

# Nasır tedavisi

- İyi bir ayak bakımı
- Hastane şartlarında diyabet hemşiresi veya podologlar tarafından nasırların özel aletler ile inceltilmesi nasırın sebep olacağı bası ve enfeksiyonu engeller



# Nasırda hemşirelik bakımı ve eğitimi

Ayak nemli bırakılmamalı (parmak araları) çok iyi kurulandıktan sonra bir nemlendirici krem ile masaj yapılmalıdır.

Ayakkabı numarası ölçüm ile tayin edilmelidir. Olabildiğince sipariş edilerek dikilmiş, yumuşak deriden yapılmış, rahat, vurmayan, sıkmayan ayakkabılar giyilmeli, ayakkabının içi giyilmeden önce kontrol edilmeli.

Ayak çok sıcak ve soğuktan korunmalıdır.

Tırnak düz kesilmelidir.

Ayakkabı sayısı arttırılmalı, özellikle yeni ayakkabılar ilk günlerde 2-3 saatten sonra uzun süre giyilmemelidir.

Sigara kesinlikle içilmemelidir.

Ayaklar; soba,kalorifer ve termoforla ısıtılmamalıdır.

Nasırlar için kesinlikle nasır yakısı kullanılmamalıdır. Nasırlara hekimler ve hemşireler müdahale etmelidir.

# Ayak bakımı eğitimi

**Kesinlikle yalınayak yürünmemelidir. (kumsalda-evde)**

**Ayaklarda yapışkan bantlar kullanılmamalıdır.**

**Ayaklar üşüdüğünde mutlaka pamuklu veya yünlü çorap giyilmeli, sıkı çoraplar ve çorap bağı kullanılmamalıdır.**

**Çoraplar her gün değiştirilmeli, yamalı ve dikişli olmamalıdır.**

**Çorapsız ayakkabı giyilmemelidir.**

**Terlik, özellikle parmak arası modelde olan terlikler kullanılmamalıdır.**

**Deniz kıyısı, havuz kenarı gibi sıcak ve sert zeminli yerlerde çıplak ayakla dolaşılmamalıdır.**

**Ayak nabız kontrolü yapılmalı.**

**Her muayenede ayaklar hekime ve diyabet ekibine gösterilmelidir.**



# **Diyabetik nasırların ve tırnakların bakımı**

**Cerrahpaşa'da yardımcı  
olabildiklerimiz**













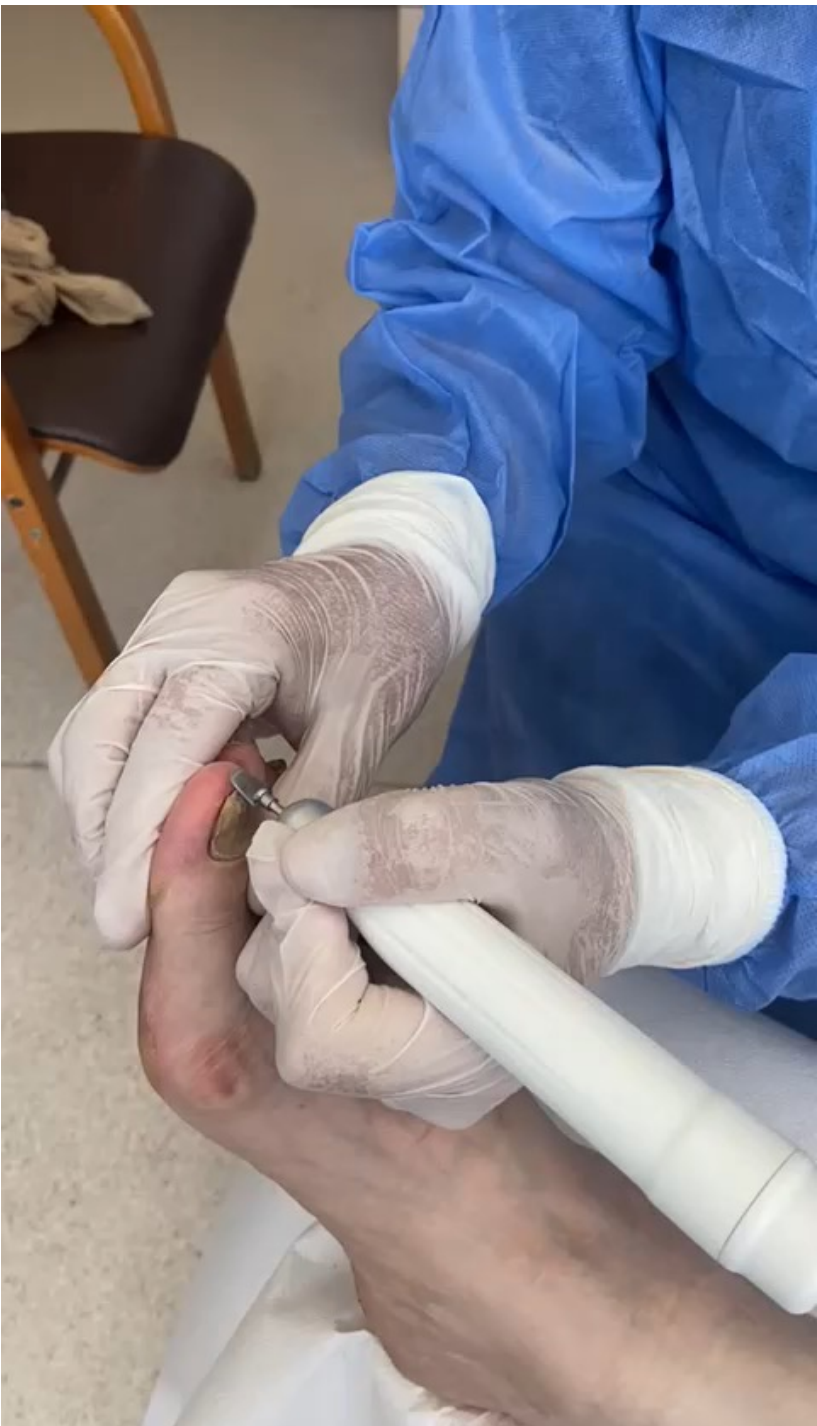


























# Yalnız yaşıyan erkek hasta sosyoekonomik durumu kötü



# 60 dakika makine ile temizlendikten sonra tınakların son hali





## **DİYABET HASTALARI İÇİN AYAK EGZERSİZLERİ (Her gün yapılması önerilir)**



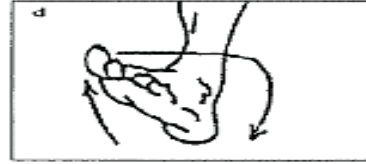
**a. Başlangıç Pozisyonu:**  
DİK vaziyette bir sandalyeyle oturun  
(sirtinizi arkaya dayamayın)



**b. Egzersiz 1: 10 defa**  
1. İki ayacağınızın parmak uçlarını içe doğru kıvrıtarak yere basın ve  
2. Tekrar yukarı doğru kaldırın.



**c. Egzersiz 2: 10 defa**  
1. Topuğunuz yere basarak, ayak parmaklarınızı havaya kaldırın.  
2. Sonra parmaklarınıza basarak topuğunuzunuzu kaldırmak ve tekrarlayın.



**d. Egzersiz 3: 10 defa**  
1. Topuğunuz yere basarak, ayak parmaklarınızı havaya kaldırın.  
2. Ayaklarınızı mafsal kemiginin üzerinde dışarıya doğru döndürün.  
3. Ayacağınızda yere basın ve orta noktaya dönün.



**e. Egzersiz 4: 10 defa**  
1. Parmaklarınıza basarak topuğunuzunuzu kaldırın.  
2. Topuğunuzunuzu dışarıya doğru döndürün.  
3. Topuğunuzunuzu yere basın ve orta noktaya dönün.



**f. Egzersiz 5: Her bacak 10 defa**  
1. Dizinizi hafif kaldırın.  
2. Bacacağınızı uzatın.  
3. Ayacağınızı uzatın.  
4. Ayacağınızı tekrar indirin, sırasıyla sol/sağ olarak.



**g. Egzersiz 6: Her bacak 10 defa**  
1. Bacacağınızı uzatın.  
2. Bacacağınızı uzatılmış vaziyette yukarıya doğru kaldırın.  
3. Ayak ucunuzu burun hizasına kadar kaldırın.  
4. Topuğunuzunuzu yere indirin.



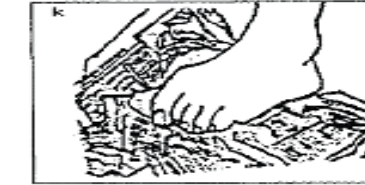
**h. Egzersiz 7: 10 defa**  
1. Bir önceki egzersizin aynısı uygulanacak, yalnız bu sefer aynı anda iki bacakta birlikte.



**i. Egzersiz 8: 10 defa**  
1. Her iki bacağınızı uzatılmış vaziyette havada tutun.  
2. Ayaklarınızı mafsal kemiginizi kullanarak uzatın ve bükün.



**j. Egzersiz 9: Her bacak 10 defa**  
1. Bacacağınızı uzatılmış vaziyette yukarıya doğru kaldırın.  
2. Ayacağınızı mafsal kemiginiziyle yuvarlak daireler çizin.  
3. Ayacağınızda havada rakamlar yazın.



**k. Egzersiz 10: 1 defa**  
1. Bir parçete sayfasını çiftlik ayakla sert bir top haline getirin. Daha sonra tekrar düzleştirin ve yırtın.  
2. Toparlamak için parçaları ayaklarınızla ikinci bir gazete sayfasının üzerine basıyın. Hapşürü ayaklarınızla bir top haline getirin.



**Unutmayın**  
**eđitim bakım ve takip diyabetik**  
**ayakta en ucuz tedavidir**

**Dinlediđiniz için teŝekkür ederim**