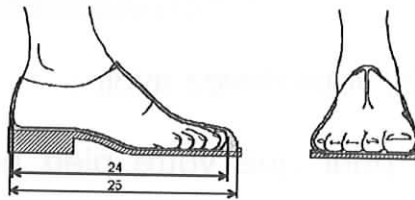


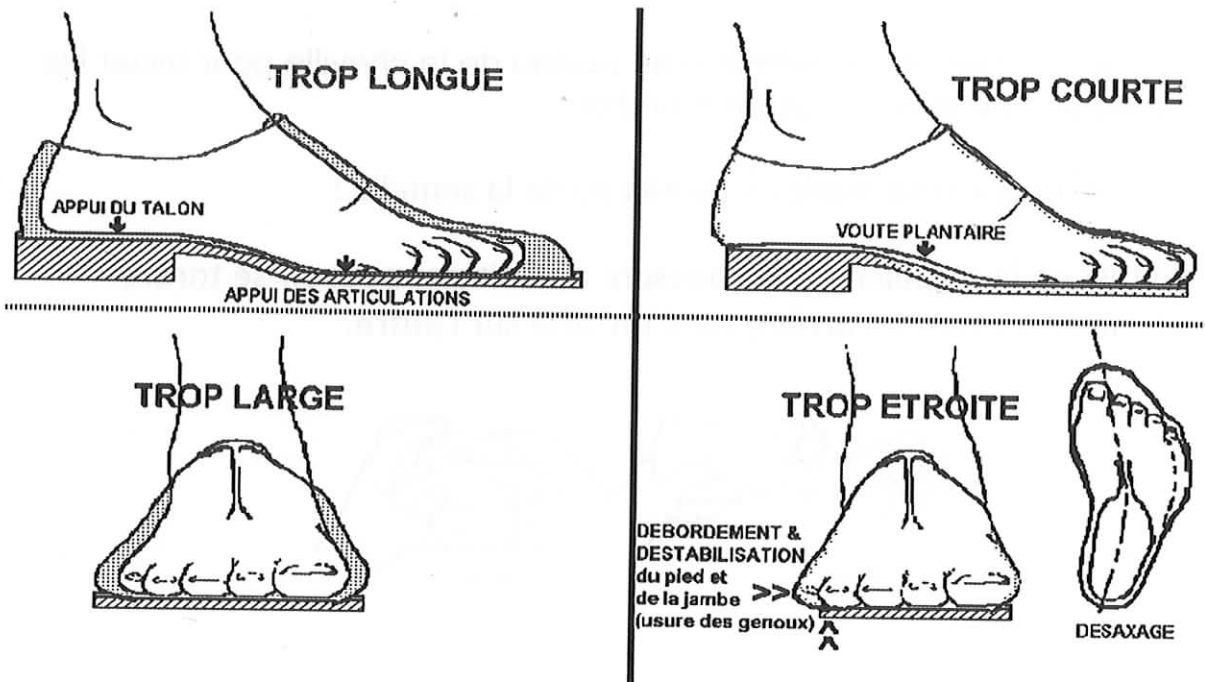
Mon pied à la bonne pointure

Voici quelques conseils pour bien choisir ses chaussures :

- Les essayer en fin de journée, lorsque le pied est plus enflé, et avec des chaussettes adaptées.
- Les essayer debout, en testant la longueur avec les doigts il doit rester environ 1 cm.
- Si vous avez des semelles, essayez-les dans vos chaussures au magasin.
- Essayez toujours les deux pieds.



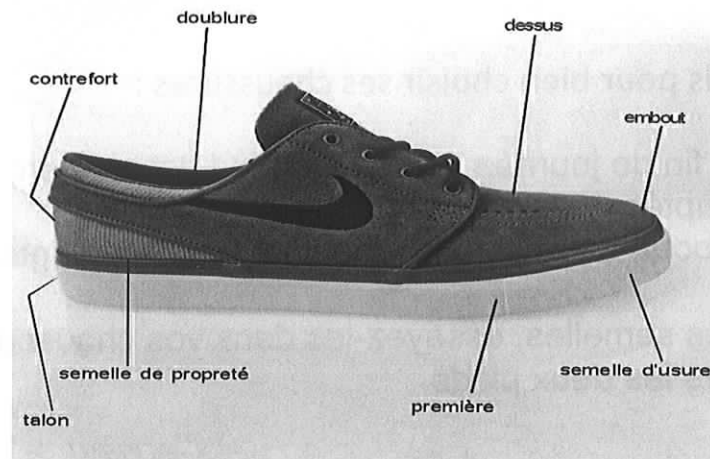
- Attention : une chaussure trop petite mais également une chaussure trop grande peuvent être à l'origine de frottements :



Au niveau du talon vous devez :

- être bien maintenu par le contrefort pour une chaussure basse.
Un très léger décollement du talon peut être toléré.
Cela s'atténuera tout seul une fois qu'elles se seront faites à vos pieds.

- un bon contrefort postérieur permet de garder le pied dans l'axe lors de la marche.



A l'avant, au niveau des orteils, vous devez avoir :

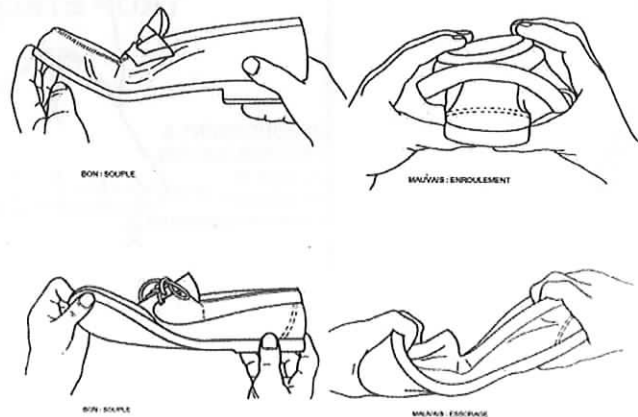
- Suffisamment de place pour que votre pied ne touche pas le bout de la chaussure ;
- La possibilité de légèrement bouger les orteils.

Au milieu, en avant de la cheville :

- La chaussure doit être maintenue au niveau de la cheville pour éviter les phénomènes de savonnage ou de rabet.

Evitez les chaussures « trop molles » au niveau de la semelle :





Faites le test de la serpillière : la chaussure ne doit pas pouvoir se tordre complètement d'avant en arrière ou d'un côté sur l'autre.



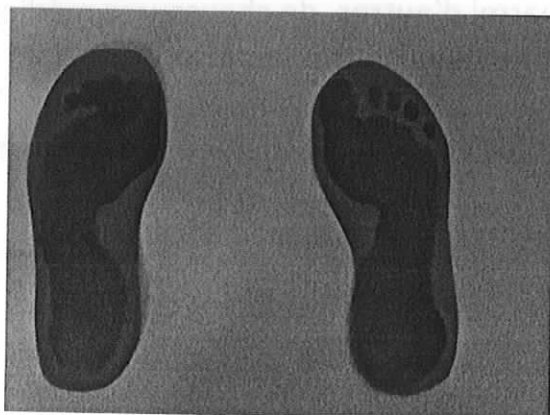
Limiter la hauteur de talon (5 cm pour les femmes - 2 cm pour les hommes).

Choisir des chaussures en matière souple, légères, plutôt en cuir, pour qu'elles s'adaptent à la forme de votre pied. Sans couture en relief à l'intérieur du chaussant

Quelques exemples :

| | |
|---|--|
|  | <p>Évitez les chaussures avec des coutures sur l'avant du pied car elles se font moins bien au pied, les superpositions de cuir sont rigides.</p> |
|  | <p>Préférez l'empiecement unique en cuir sans couture qui permet une adaptation à la forme du pied</p> |
|  | <p>A éviter, car pas de contrefort postérieur : Le pied glisse d'avant en arrière avec des phénomènes de cisaillement (rabot) Y penser également si l'on porte des chaussons à la maison</p> |
|  | <p>Ce type de modèle favorise le maintien du pied dans la chaussure par une bride ajustable, L'avant pied est large et protégé</p> |

Au besoin faites un calque de votre pied sur un carton, en dessinant les contours avec un stylo, en position debout, puis en le découpant pour vérifier qu'il rentre bien dans la chaussure



Après l'achat :

- Ne pas oublier de les « faire » quelques heures plusieurs jours de suite avant de les porter et de surveiller toute rougeur qui pourrait être le signe d'un problème.
- Idéalement, il vaut mieux avoir plusieurs paires de chaussures pour les alterner d'un jour sur l'autre.

N'oubliez pas de porter des chaussettes :

- Choisissez des chaussettes assez larges pour ne comprimer aucune partie du pied ;
- Préférez les matières naturelles tel le coton
- Elles absorbent la transpiration et limitent les frottements dans la chaussure
- Pensez aux chaussettes d'été
- Idéalement chaussettes sans couture en relief au niveau du pied.



Pour les problèmes de déformation de l'avant pied : il existe des chaussures à avant pied déformable en magasin d'orthopédie

Voici quelques sites internet, parmi d'autres, de chaussures médicales que vous pouvez consulter, si besoin, pour en parler avec votre médecin.

Mais sachez qu'il vaut mieux acheter ces chaussures en magasin d'orthopédie pour avoir un conseil personnalisé et pouvoir les échanger facilement après un essai

www.podowell.com/diabetiques

www.neut.fr/fr/pied-diabetique

www.medical-fourrier.fr

www.podexpert.com

.....