



EXERCÍCIO FÍSICO NO DOENTE COM ALTERAÇÕES DO PÉ

- Os pés devem ser **examinados antes** de todas as sessões de exercício. Não facilite!
- Aplicar **creme hidratante** nos pés
- Usar **calçado adequado**, isto é, **ajustado** ao tamanho do pé para evitar impacto e compressão
- Se necessário, usar **palmilhas** completas de gel
- Usar **meias sem costuras e ajustadas** aos pés
- Prevenir a micose dos pés (pé de atleta): **usar chinelos nos balneários**



Natação, hidroginástica
Bicicleta
Remo
Musculação
Exercícios em cadeiras
Marcha moderada



Caminhadas intensas
Corrida, Tapete rolante
Step, Aeróbica
Saltos



O PÉ DO DIABÉTICO

O QUE É?

O Pé Diabético inclui os diversos problemas do pé que ocorrem como **consequência da Diabetes**.

Há alteração dos **vasos sanguíneos** e dos **nervos**.

Quando existe úlcera (ferida) associada a infeção, há risco de **amputação** e risco de **vida**.

COMO SE MANIFESTA?

- Alterações na **cor** da pele
- Pé **frio**
- Pele **seca**
- **Calosidades** sobretudo na planta do pé
- Diminuição da **sensibilidade** à dor, frio ou calor
- **Queimaduras** por alterações da sensibilidade
- **Úlcera** geralmente na planta do pé ou 1º dedo
- **Dor** quando caminha e alivia com repouso
- **Pode não ter dor** apesar de ter úlcera

COMO PREVENIR?

- **Consulta** médica/enfermagem
- Bom **controlo** glicémico (açúcar)
- **Cessaçã**o tabágica
- Fazer **exercício físico**
- Controlo da **pressão arterial**
- Tratamento do **colesterol** alto



- Calçado:

- Preferir calçado **confortável** e **sem costuras**
- Verifique **antes de calçar** se apresentam costuras ou bordos

irregulares ou objetos estranhos no interior



- Meias:

- De **algodão** ou **fibras de nova geração**
- **Não** usar meias **apertadas**
- Preferir **sem costuras**
- Meias de cores **claras**



- Cuidados com os pés:

- Examine **todos os dias** os seus pés. Use um **espelho**
- Quando lavar os pés verifique primeiro a **temperatura** da água com as mãos
- Mantenha os pés **secos**, sobretudo entre os dedos
- Use **hidratante** mas não entre os dedos porque pode facilitar a infeção
- Use **lima** para tratar das unhas
- **Calosidades**:
 - use **pedra pomes** na pele molhada
 - **nunca** devem ser cortadas nem devem ser utilizados agentes químicos.
- Se sentado, **elevantar** os pés
- **Mexer** os dedos várias vezes por dia
- **Não cruzar** as pernas durante muito tempo
- **Evitar traumatismo**. **Não** andar **descalço**
- **Não** usar **botijas de água quente**

PREVENIR É FUNDAMENTAL