

## COMMENT PRENDRE SOIN DE VOS PIEDS.

Le spina bifida est responsable de troubles neurologiques et touche habituellement la partie basse de la moelle épinière et les racines nerveuses correspondantes. Les atteintes des pieds sont très fréquentes.

L'état de vos pieds et la qualité de votre chaussage conditionnent la marche, la station debout ou les transferts.

Il est indispensable durant toute la vie de :

1. Avoir une parfaite hygiène quotidienne des pieds :

Surveiller la peau de vos pieds tous les jours  
Les laver quotidiennement au savon,  
Les sécher soigneusement,

Appliquer de la crème (crème NIVEA ou autre, comme la crème DEXERYL) pour éviter les zones d'épaississement, les fissurations et les crevasses,

Changer de chaussettes tous les jours.

2. Traiter toute plaie, toute nouvelle rougeur même minime, tout nouvel épaissement de la peau (cor, durillon) dès qu'ils commencent à se constituer.

3. Porter de bonnes chaussures adaptées.

Celles-ci sont prescrites par le médecin spécialiste et réalisées par un professionnel spécialisé, le podo-orthésiste. Vous pouvez en choisir le modèle selon vos goûts.

Les chaussures et semelles doivent être validées par le prescripteur après leur livraison.

Dans tous les cas, le centre de référence reste à votre disposition et à celle de vos médecins en cas de besoin : [spina@chu-rennes.fr](mailto:spina@chu-rennes.fr) - 02 99 28 97 63