



Gesunde Füße trotz Diabetes mellitus

Patienteninformation



Alfried Krupp Krankenhaus

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

im Rahmen Ihrer Diabeteserkrankung möchten wir Ihnen einige hilfreiche Tipps zur Folgeerkrankung „Diabetisches Fußsyndrom“ an die Hand geben, die Ihnen helfen sollen, Ihren Alltag besser zu bewältigen.

Das „Diabetische Fußsyndrom“ bezeichnet einen Komplex an Schäden im Bereich der Füße wie Fußfehlstellungen, Hautschäden und die Ausbildung von langwierigen Wunden. Der erhöhte Blutzucker schädigt die Füße nicht direkt, sondern verursacht Durchblutungsstörungen und Nervenschäden. Die Folge ist eine herabgesetzte Empfindsamkeit der Füße auf Druck und Temperatur. Kleinere Verletzungen oder Druckpunkte werden so von den Betroffenen häufig nicht wahrgenommen. Eine zudem verminderte Schweißproduktion führt dazu, dass die Haut an den Füßen trocken, rissig und anfällig für Wunden wird.

Damit bei Ihnen keine schwer heilenden Wunden an den Füßen entstehen, ist eine gute Vorsorge und regelmäßige Kontrolle der Füße wichtig. Die wichtigsten Tipps haben wir hier für Sie zusammengefasst.

Ihr
Wundteam

Wir möchten, dass Ihre Füße gesund bleiben.



Füße täglich kontrollieren

Sie haben Diabetes? Sie sollten täglich Ihre Füße kontrollieren. Am besten ist es, Sie legen eine feste Zeit dafür fest (morgens oder abends).

Was benötigen Sie?

- ausreichend gute Beleuchtung
- einen Spiegel, ggf. einen Handspiegel, um die Fußunterseite kontrollieren zu können. Betrachten Sie zunächst Ihre Füße von oben, dann zwischen den Zehen und zum Schluss den seitlichen Fuß und die Fußsohlen.

Bei Auffälligkeiten oder Veränderungen gehen Sie bitte umgehend zum Arzt.

Veränderungen können sein:

- Einrisse
- Verletzungen
- Hornhautschwielen
- Hautrötungen
- Pilzanzeichen

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, Ihre Füße selbstständig zu kontrollieren, bitten Sie jemanden um Hilfe.



Nicht barfuß laufen

Bitte tragen Sie Ihrer Fußgesundheit zuliebe immer Schuhe, ob drinnen oder draußen. Kleine Einrisse oder ähnliche Verletzungen werden so vermieden. Große Wunden entstehen gar nicht erst.



Kleidung für die Füße

Bitte benutzen Sie Socken, die Sie möglichst heiß waschen können. Das dient der Prophylaxe von Fuß- und Nagelpilzinfektionen. Achten Sie auf ein weiches, nicht einschnürendes Bündchen beim Kauf der Socken. Gestopfte Socken sollten Diabetiker nicht tragen (Druckstellengefahr). Es gibt Socken, die besonders für Diabetiker geeignet sind. Lassen Sie sich beraten.



Die richtigen Schuhe

Diabetiker entwickeln eher Druckstellen an den Füßen als andere Menschen. Auch aus einem kleinen Einriss können große Wunden entstehen. Achten Sie deshalb darauf, dass



- Sie aufgrund der Ausdehnung des Fußbettes im Tagesverlauf Ihre Schuhe möglichst immer nachmittags kaufen,
- Sie sich beim Schuhkauf fachmännisch beraten lassen,
- Sie möglichst bequeme, geschlossene Schuhe kaufen,
- die Schuhe möglichst wenige Nähte besitzen.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Sie spezielle orthopädische Schuhe bekommen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Kribbeln und Brennen der Füße

Wenn Ihre Füße kribbeln und brennen, kann dies auf Nervenschäden durch einen häufig hohen Blutzucker hindeuten. Hinzu kommt, dass Sie eventuell weniger Schmerzen empfinden und auch Wärme und Kälte nicht mehr richtig wahrnehmen. Wenn Sie Auffälligkeiten bemerken, gehen Sie bitte zum Arzt.

Kontrollieren Sie zudem Ihre Schuhe immer auf Fremdkörper und Abnutzungserscheinungen, bevor Sie sie anziehen. Nutzen Sie keine Wärmflaschen gegen kalte Füße, da Verbrennungsgefahr besteht.

Sport für die Füße

Um Durchblutungsstörungen zu vermeiden, machen Sie Fußgymnastik. Die Übungen können Sie bei uns lernen und zu Hause regelmäßig fortführen.

Gepflegte Füße und Nägel



Vorsichtiges Vorgehen bei der Fuß- und Nagelpflege ist für Sie als Diabetiker unerlässlich. Wenn Sie Probleme haben sollten (zum Beispiel Nervenschädigungen), wenden Sie sich bitte an eine Medizinische Fußpflege (Podologen). Wir beraten Sie gerne zur Verordnungsfähigkeit.

Was tut Ihren Füßen gut?

Zur Pflege waschen Sie Ihre Füße täglich mit warmem Wasser (maximal 37 Grad Celsius). Zur Entfernung der Hornhaut können Sie eine Feile oder einen Bimsstein nutzen. Zum Kürzen der Nägel eignet sich eine Sand-papierfeile.



Hautpflege

Pflegen Sie Ihre Füße täglich mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme für trockene Haut. Bei extrem trockenen Hautzuständen empfehlen wir ein Pflegeprodukt mit 5 bis 10 Prozent Harnstoff (Urea). Die Creme nicht in die Zehenzwischenräume geben (die Haut weicht auf und es besteht Fußpilzgefahr). Reine Fettpräparate, zum Beispiel Vaseline oder Melkfett sind nicht geeignet. Sie verstopfen die Poren, decken die Haut wasserdicht ab und führen zu einem Hitzestau.

Was tut Ihren Füßen nicht gut?

Benutzen sie bitte keine spitzen Werkzeuge wie eine Schere, eine Zange oder gar einen Nagelknipser. Veränderungen an den Füßen, wie eingewachsene Zehennägel, Hühneraugen oder Warzen sollten Sie nicht selbst behandeln. Gehen Sie zum Arzt.

Der regelmäßige Arztbesuch ist wichtig

Ergänzend zu Ihrer eigenen Vorsorge unterstützt Sie Ihr Arzt, um die Folgeerkrankung „Diabetisches Fußsyndrom“ zu vermeiden.

Der Arzt stellt Ihren Blutzucker optimal ein und überprüft unter anderem auch Ihren Blutdruck. Er kann Ihre Füße untersuchen und bei Bedarf ärztliche Kollegen aus anderen Fachgebieten hinzuziehen.

Kontakt

Wundteam Rüttenscheid
Alfried Krupp Krankenhaus
Rüttenscheid
Alfried-Krupp-Straße 21
45131 Essen
Telefon 0201 434-1

Wundteam Steele
Alfried Krupp Krankenhaus
Steele
Hellweg 100
45276 Essen
Telefon 0201 805-0

Alfried Krupp Krankenhaus
www.krupp-krankenhaus.de