

Tipps und Empfehlungen bei diabetischem Fußsyndrom

Je länger Sie an unzureichend eingestelltem Diabetes mellitus leiden, umso größer ist die Gefahr, dass Nerven geschädigt werden. Es kann eine Neuropathie entstehen, die das Gefühl in den Beinen und Füßen stark beeinträchtigt.

Diabetes kann auch die Durchblutung Ihrer Füße verschlechtern. Die verminderte Sauerstoffzufuhr lässt Wunden nur schlecht oder gar nicht heilen. Hohe Blutzuckerwerte können zusätzlich das Bakterienwachstum und Pilzinfektionen begünstigen.

Tipps: Wenn Sie Ihre Fußsohlen nicht sehen können, benutzen Sie einen Spiegel oder bitten Sie jemanden um Hilfe!

Worauf muss ich bei der täglichen Kontrolle meiner Füße achten?

Untersuchen Sie Ihre Füße auf Hornhautschwielen, Druckstellen, Blasen, Rötungen, Einblutungen, eingerissene Hautstellen und eingewachsene Zehennägel. Die Zehenzwischenräume sauber und trocken halten!

Tipps: Wenn Sie professionelle Fußpflege in Anspruch nehmen, lassen Sie sich Tipps für die tägliche Fußpflege zu Hause geben und achten Sie auf die Arbeitsweise des Profis!

Was muss ich bei der täglichen Pflege meiner Füße beachten?

- Waschen Sie Ihre Füße mit warmem Wasser.
- Wenn Sie ein Fußbad nehmen möchten, achten Sie darauf, dass die Temperatur 37 °C nicht überschreitet. Verwenden Sie zur Überprüfung der Temperatur ein Thermometer oder bitten Sie um Fremdhilfe.
- Ihre Füße dürfen keine offenen Stellen aufweisen!
- Baden Sie Ihre Füße für max. 3-5 Minuten.
- Entfernen Sie Hornhaut nur mit einem Bimsstein.
- Vermeiden Sie scharfe und spitze Gegenstände, da diese bei Verletzungen zu Hautinfektionen führen können.
- Trocknen Sie Ihre Füße, besonders zwischen den Zehen, gut ab.
- Schneiden oder feilen Sie Ihre Zehennägel nicht zu kurz und gerade.

Tipps: Ihre medizinischen Berater können Ihnen spezielle Pflegeprodukte empfehlen.

Welche Creme soll ich zur Pflege verwenden?

Diabetischen Füßen fehlt Feuchtigkeit:

- Um Ihre Haut geschmeidig zu erhalten, tragen Sie **ein feuchtigkeits- oder ureahältiges Pflegeprodukt** auf. Fettsalben können Ihre Schweißsporen verstopfen. Der Bereich zwischen den Zehen soll dabei nicht eingecremt werden.
- Vermeiden Sie das Auftragen von Alkohol, da dieser Ihre Haut austrocknet.
- Verwenden Sie **keine Hühneraugenpflaster und Warzentinkturen**, da diese auch gesunde Haut schädigen.

Welche Schuhe sind für mich passend?

- Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe eine gute Passform aufweisen und weder zu groß noch zu klein sind.
- Bitten Sie das Verkaufspersonal beide Füße zu messen, da Größenunterschiede zwischen linkem und rechtem Fuß häufig vorkommen.
- Vermeiden Sie störende Innennähte, verrutschte Einlagen oder zu hohe Absätze.
- Ein hohes Risiko einer Aufreibung besteht auch beim Tragen von Gummistiefeln und Flip-Flops.

Tipp: Kaufen Sie Ihre Schuhe erst am Nachmittag.

Probieren Sie die Schuhe auch im Stehen, da sich die Füße dabei strecken. Tragen Sie Ihre Schuhe anfangs nicht länger als 2 Stunden um die Füße langsam daran zu gewöhnen.

Was passiert beim Fußcheck durch medizinisches Fachpersonal?

Es wird empfohlen einmal jährlich einen „Fußstatus“ bei Ihren behandelnden medizinischen Beratern oder in einer diabetischen Fußambulanz durchführen zu lassen. Dabei werden Ihre Füße auf Schädigungen des Nervensystems und der Durchblutung untersucht.

Folgende Untersuchungen sind möglich:

- Vibrationsempfinden mittels Stimmgabeluntersuchung
- Berührungsempfinden mittels Monofilament
- Temperaturempfinden mittels Kalt-/Warmstift
- Achillessehnenreflex
- Fußpulse tasten
- Ev. Nervenleitgeschwindigkeit

Tipp: Tasten Sie die Innenseite Ihrer Schuhe vor dem Anziehen immer ab.

Welche Verletzungsgefahren lauern im Alltag?

- Vermeiden Sie direkten Hautkontakt mit Heizkörpern, Heizeinlagen und Wärmeflaschen aufgrund der erhöhten Verbrennungsgefahr.
- Gehen Sie auch in der Wohnung nicht barfuß! Ebenso kann das Barfußgehen am heißen Sandstrand zu Verbrennungen führen.
- Kleine Fremdkörper in den Schuhen können Wunden hervorrufen!

Wie kann ich meinen Füßen „Erste Hilfe“ leisten?

Verletzungen am Fuß sind auch ohne Schmerzen immer ernst zu nehmen! Es ist wichtig bei nächster Gelegenheit einen Arzt aufzusuchen und Selbstbehandlungen zu vermeiden.

Wunden müssen bis zur Abheilung von Druck entlastet werden.

Tragen Sie Wunddesinfektionsmittel auf und verbinden Sie die Wunde steril.

Vermeiden Sie bei offenen Wunden Fußbäder und duschen Sie Ihre Füße auch nicht ab.

Wieso ist eine Druckentlastung der Wunden notwendig?

„Wunden sind wie Baustellen – Betreten verboten!“

Wenn Sie den Druck nicht von Ihren Wunden nehmen, steigt das Risiko einer Amputation. Sollte eine Amputation notwendig sein, holen Sie sich davor unbedingt eine zweite Meinung ein.

Tipp: Sollten Sie keinen sterilen Verband zu Hause haben, verwenden Sie ausgekochte und gebügelte Stofftücher.

*Diese Patienteninformationen wurde in Zusammenarbeit mit
Frau DGKS Waltraud Haas, LKH – Univ.-Klinikum Graz und
Frau DGKS Eva Reumann, WGKK – Gesundheitszentrum Wien
Mitte, entwickelt.*