

RATGEBER ZUR FUßPFLEGE BEI DIABETIKERN

Sehr geehrte Patienten,

Sehen Sie mindestens einmal täglich Ihre Füße an (wenn nötig mit Hilfe eines Spiegels). Falls Sie das nicht alleine können, bitten Sie andere darum. Kontrollieren Sie ihre Füße sofort nach einem längeren Spaziergang oder beim Einlaufen neuer Schuhe. Schmerzen sind kein verlässliches Zeichen, denn sie sind bei diabetischer Nervenschädigung vermindert oder ganz erloschen. Achten Sie daher auf Rötungen, Druckstellen, Schwellungen oder Verletzungen.

Waschen Sie Ihre Füße täglich mit milden, neutralen, rückfettenden Seifen ohne Zusätze mit ca. 37-38° warmen Wasser. Dies sollten Sie mit einem Badethermometer kontrollieren, da infolge der Nervenschädigung das Temperaturempfinden gestört ist. Fußbäder sollten nicht länger als 3-5 Minuten dauern, bitte keine hautreizenden Zusatzstoffe nehmen. Nicht mit offenen Wunden baden wegen der Gefahr des Eindringens von Bakterien.

Trocknen Sie Ihre Füße sorgfältig ab. Einrisse vermeiden. Die empfindliche Haut der Zehenzwischenräume bzw. die Beugefalten der Zehen bei Krallen-oder Hammerzehen am besten vorsichtig mit Wattestäbchen trocknen.

Trockene Haut muß (mindestens 2x täglich) gefettet werden. Bitte nicht zwischen den Zehen, da sich Krümel bilden, die zu Druckstellen führen können. Fetthaltige Cremes oder Salben ohne Zusätze oder Konservierungsstoffe verwenden. Nicht geeignet sind Öle bzw. Zinkpasten, da sie austrocknend wirken.

Feilen Sie Ihre Nägel gerade - die Ecken leicht abrunden, damit die benachbarten Zehen nicht eingedrückt werden. Lassen sie eingewachsene Nägel durch diabetologisch geschulte Fußpfleger behandeln. Niemals mit spitzen oder scharfen Gegenständen am Nagel arbeiten, d.h. Scheren, Zangen oder Raspel nicht verwenden.

Laufen Sie niemals barfuß oder strümpfig, vor allem wenn eine Nervenschädigung vorliegt. Bereits Brotkrümel oder Sandkörnchen können unbemerkt zu Verletzungen führen. In Bädern oder an Stränden sollten Sie stets Badeschuhe tragen, da Verletzungsgefahr durch Steine, heißen Sand, Glassplitter und ähnliches besteht.

Verwenden Sie keine Wärmeflaschen, Heizkissen oder Fön zum Erwärmen Ihrer Füße – sondern tragen Sie Wollsocken, welche nicht drücken oder einschneiden. Strümpfe sollten keine aufragenden Nähte oder beengende Ränder haben. Wichtig ist ein hoher Baumwollanteil. Ziehen Sie die Strümpfe nach links an (Nähte nach außen) und vermeiden Sie Faltenbildung, da Blasen entstehen können.

Kaufen Sie neue Schuhe nur nachmittags, da dann die Füße dicker als morgens sind. Neue Schuhe sollten vorsichtig eingetragen werden. Vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen, das Schuhinnere auf Fremdkörper, drückende Nähte oder scheuerndes Innenfutter abtasten. Jegliche Sandalen (auch Badeschuhe) oder Einlagen mit Profil, Relief oder Noppen sind ungeeignet und

gefährlich bei Neuropathie. Stattdessen diabetesgerechte Schuhe. Falls Fußdeformitäten maßgefertigte Schuhe von einem diabetologisch geschulten Orthopädienschuhmacher. Verwenden Sie niemals Hühneraugenpflaster, -salben oder -tinkturen bei Hühneraugen, da dies alles hautreizende Salicylsäure enthält. Lassen Sie sich von diabetologisch geschulten medizinischen Fußpflegern helfen.

Schwielenbildung weist immer auf erhöhte Druckbelastung hin. Damit daraus kein Druckgeschwür entsteht, muß Ihre Einlage, bzw. Ihr Schuhwerk verändert werden. Niemals selber Schwielen mit Rasierklingen oder Hornhautraspel abtragen. Wenn Sie gut sehen und fühlen können, vorsichtig mit Bimsstein abtragen, aber Verletzungen vermeiden. Besser ist jedoch der Gang zu einer kompetenden Fußpflegepraxis.

Verletzungen jeder Art niemals mit Fußbädern, Salben oder Pudern behandeln. Desinfizieren Sie Ihre Wunde und verbinden Sie diese mit einer sterilen Wundauflage. Bei Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, Schmerzen, Fieber, Schüttelfrost) verlieren Sie keine Zeit, sondern gehen bitte unverzüglich zum Arzt.

Da Hautpilze Eintrittspforten für Keime und somit Ursachen für schwerste Infektionen sind, gilt es diese rechtzeitig ärztlich und fußpflegerisch behandeln zu lassen.

Bei Bettlägerigkeit polstern Sie Fersen oder Knöchel - damit keine Druckgeschwüre entstehen.

Tragen Sie bei Arbeiten in Garten oder Werkstatt und beim Wandern immer festes geeignetes Schuhwerk. Betreiben Sie bei Nervenschädigung keine fußbelastenden Sportarten (Fußball, Tennis, Jogging u.ä.) Günstig sind Schwimmen und Radfahren.

Bei Fußgeschwüren sollten Sie immer eine Entlastung durch Gehstützen oder Entlastungsschuhe anstreben. Sitzen Sie, wenn Sie nicht stehen müssen, fahren Sie, wenn Sie nicht laufen müssen.

Bei Nervenschädigung der Knochen und Gelenke machen Sie keine Zehenstand-Übungen oder andere belastende Fußgymnastik.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach "Goldene Regeln der Fußpflege für Menschen mit Diabetes", Novo Nordisk)