

Patientenbroschüre

Diabetisches Fußsyndrom

„Ein schöner Fuß ist ein großes Geschenk der Natur“

(Johann Wolfgang von Goethe)



Schöne Grüße an die Füße

[www.draco.de/
diabetisches-fusssyndrom](http://www.draco.de/diabetisches-fusssyndrom)

Was ist das diabetische Fußsyndrom?

Durch die Diabeteserkrankung werden **Blutgefäße** und **Nerven** der Füße geschädigt. Durch diese Nervenzerstörung werden Zehen und Füße allmählich gefühllos. Leider entwickelt sich das diabetische Fußsyndrom in vielen Fällen schleichend und im Verborgenen.

Reize wie Schmerz, Druck und Temperatur werden nicht oder zu spät wahrgenommen. Daraus können sich Wunden an Zehen und Füßen entwickeln. Entzündungen am Fuß können die Folge sein, im schlimmsten Fall kann es zur Amputation einer Zehe führen. Dieses gilt es zu vermeiden.

Sicherlich hat Ihr Hausarzt oder Diabetologe Sie schon über die Risiken informiert.



Worauf können Sie achten?

- Schauen Sie sich mindestens einmal täglich Ihre Füße an. Ein Spiegel oder sogar ihr Handy (Selfie-Funktionseinstellung) helfen Ihnen dabei, wenn Sie niemanden um Hilfe bitten können.
- Auf Rötungen, Einblutungen, Druckstellen, Verhornungen, Hautrisse, Hühneraugen, Veränderungen, Verletzungen und Schwellungen besonders achten. Auch Zehenzwischenräume und Beugefalten unter den Füßen nicht vergessen.
- Beim Einlaufen neuer Schuhe oder nach längerem Tragen (Stadtbummel, Wanderung) eine Pause einlegen, Schuhe und Socken ausziehen, Füße auf Druckstellen, Rötungen und Schuhe auf Fremdkörper wie Splitt, Steinchen oder z.B. Tannennadeln überprüfen.



Schöne Grüße an die Füße

Fußpflege: richtiges Waschen

- Sollten Sie eine Blase oder Wunde am Fuß haben (egal wie groß), bitte den Fuß **nicht waschen, duschen oder baden!**
- **Keine** Fußbäder bei Blasen, Wunden, Rissen oder bei Pilzbefall zwischen den Zehen durchführen (Gefahr der Infektion).
- Falls **keine** Blasen, Wunden oder Risse vorhanden sind, nur Fußbäder mit einem Badethermometer durchführen (max. 35 Grad warm).
- Der Badevorgang sollte 3-5 Min. nicht überschreiten. Die Haut weicht sonst zu sehr auf und es kann zu Pilzinfektionen kommen.
- Tabu sind Bürsten und Massagehandschuhe sowie Hornhauthobel und Rasierklingen (Verletzungsgefahr).

Fußpflege: richtiges Trocknen

- Füße nach dem Baden sehr sorgfältig und vorsichtig trocknen (kein Rubbeln).
- Wattestäbchen sind für Zehenzwischenräume und Beugefalten bei Krallen- und Hammerzehen besonders gut geeignet.
- Niemals den Fön zum Trocknen benutzen!



Schöne Grüße an die Füße

Fußpflege: richtige Pflege

- Füße 1- bis 2-mal täglich mit feuchtigkeitsspendenden Schäumen (Pflegemittel mit 5-15 % Harnstoff) eincremen.
- Bitte benutzen Sie keine fettenden Salben, Öle oder Zinkpasten, sie trocknen Ihre Füße aus.
- Sollte trotz regelmäßiger Fußpflege mit den feuchtigkeitsspendenden Pflegemitteln keine Besserung zu sehen sein, beraten Sie sich mit Ihrem Arzt. Es könnte sich in diesem Fall um eine Pilzinfektion handeln.

Nagelpflege

- Feilen Sie bitte Ihre Nägel nur in eine **gerade Form**, das verhindert das Einwachsen der Nägel.
- Nägel nicht zu kurz feilen. Sie sollten mit den Zehenkuppen abschließen.
- Schere oder andere spitze Gegenstände sollten nicht am Fuß benutzen werden (Verletzungsgefahr).
- Diabetiker gehören in die Hände einer professionellen Fußpflegeeinrichtung (Podologische Praxis).
- Eingewachsene Nägel dürfen auf keinen Fall selbst behandelt werden.



Schöne Grüße an die Füße

Empfehlungen und Tipps



- Strümpfe grundsätzlich **auf links** tragen (damit die Nähte nicht drücken).
- Strümpfe sollten keine einengenden Strumpfränder haben.
- Vermeiden Sie, dass sich Falten im Strumpf bilden, Blasen können schneller entstehen – also keine zu großen Strümpfe kaufen.
- Strümpfe mit hohem Baumwollanteil in hellen Farben sind von Vorteil, weil Flecken im hellen Strumpf ein Zeichen für eine Verletzung sein können.
- Strümpfe zu stopfen ist nicht ratsam, denn dicke Stopfstellen drücken.

TIPP: Socken ohne Nähte finden Sie unter der Bezeichnung Diabetikersocken. Lassen Sie sich bei Ihrem Orthopädienschuhmacher beraten.

Barfuß laufen ade ...

- Barfuß oder nur auf Strümpfen laufen ist nicht sinnvoll (bei einer Polyneuropathie werden kleinste Krümel oder Sandkörner nicht mehr wahrgenommen).
- Feste Badeschuhe immer in Bädern, an Stränden, beim Baden in Seen oder am Meer tragen, selbst der durch die Sonne aufgeheizte Sand, die scharfkantigen Muscheln, auch unsichtbare Glasscherben oder Splitter bergen eine Verletzungsgefahr. Flip-Flops und auch Riemchen-Sandalen schützen Ihre Füße nicht ausreichend vor Gegenständen.



Schöne Grüße an die Füße

Adäquates Schuhwerk und diabetes adaptierte Einlagen

- Schuhe nur am Nachmittag oder gegen Abend in einem Fachgeschäft (Orthopädie- & Sanitätshaus) anprobieren und kaufen (Füße sind dann geschwollener als am Morgen).

TIPP: Fußcheck!

- Füße barfuß auf Papier (DIN A4) stellen
- Umriss im Stehen zeichnen, Zeichnung mit zum Schuhgeschäft nehmen
- Im Schuhgeschäft neuen Schuh auf Umriss stellen, Umriss und Schuh auf Größe überprüfen



- Neue Schuhe langsam einlaufen, erst 30 Minuten, dann die Füße auf Druckstellen und Rötungen überprüfen.
- Verordnete Einlagen aus atmungsaktiven, hellem Material arbeiten lassen, dann sind Verschmutzungen und evtl. auftretendes Sekret besser zu sehen.
- Bei regelmäßigem Gebrauch der Schuhe und Einlagen, diese auf Risse, Verschleißerscheinungen und bei Klettverschlüssen auf einen guten Halt achten (bei Veränderungen: Orthopädienschuhmacher aufsuchen).

TIPP: Jegliche Veränderung am Fuß bedarf einer Nachtjustierung am Schuh und an der Einlage.

Schöne Grüße an die Füße

Zusammenfassung, Tipps und Empfehlungen

- Rasierklingen, Hornhauthobel, Bimssteine oder auch Nagelscheren nicht mehr verwenden.
- Hühneraugenpflaster oder - Tinkturen, sowie Warzenmittel oder Eissprays gehören unter gar keinen Umständen an Ihre Füße.
- Elektrische Heizkissen, Wärmeflaschen, Körnerkissen oder einen Fön zum Trocknen Ihrer Füße nach dem Fußbad gehören der Vergangenheit an.
- Schuhe mit hohen Absätzen sollten nicht mehr getragen werden.
- Grundsätzlich sollten Sie auf das Tragen von Flip-Flops und offenen Schuhen (Sandalen) verzichten.



Für den Fall der Fälle: Wundbehandlung

- Wunden an Füßen gehören sofort in die Hände eines Arztes. Verlieren Sie keine wertvolle Zeit, schon die kleinste Wunde kann ein Notfall sein!
- Nur Erstversorgung mit einer farblosen antiseptischen Wundspüllösung und dann mit einem Pflaster versorgen!

TIPP: Sofortiges Aufsuchen eines Arztes. Bis dahin: Den Fuß so wenig wie möglich belasten und kein zu engen Schuh anziehen!



Schöne Grüße an die Füße

Besondere Hinweise!

- Fuß-Pass zum Schutz vor Amputation

Der Diabetes-Fußpass wird erst nach Erhebung eines Fußstatus durch den Arzt oder Podologen an Betroffene ausgegeben. Der Fußpass zeigt die Dringlichkeit einer engmachigeren Kontrolle durch die Farbgebung des Passes an: grün/gelb/rot.

<https://www.ddg.info/fuer-behandelnde/diabetes-fusspaesse>

- Im Zusammenhang mit dem Diabetischen Fußsyndrom beschloss der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) laut einer Pressemitteilung vom 16. April 2020 folgendes: "Patientinnen und Patienten mit Diabetischem Fußsyndrom können sich vor einer Amputation an den unteren Extremitäten zukünftig eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung einholen. Hierbei überprüft ein qualifizierter Zweitmeinender die medizinische Notwendigkeit des geplanten Eingriffs und berät zu konservativen und weniger invasiven Behandlungsmöglichkeiten."

<https://www.gesundheitsinformation.de/entscheidungshilfe-diabetisches-fusssyndrom-laesst-sich-eine-amputation-vermeiden.html>



www.draco.de/produkte

