

Tipps für Patienten Diabetisches Fußsyndrom - Vorbeugen ist besser als heilen

(nach DERMA-magazin 28.02.14)



Das diabetische Fußsyndrom (DFS) – umgangssprachlich „diabetischer Fuß“ – zählt bei zuckerkranken Patienten zu den gefürchteten Folgeerkrankungen. Man geht davon aus, dass jeder vierte Diabetiker in seinem Leben ein DFS entwickelt.

Stoffwechselbedingte

Veränderungen an den Füßen von

Diabetikern wie Hautschäden, Geschwüren und Entzündungen führen hierzulande jährlich zu rund 60.000 diabetesbedingten Fußamputationen. Neben einer optimalen Diabetestherapie und einer strukturierten Wundbehandlung besitzen Vorsorgemaßnahmen im Alltag daher einen hohen Stellenwert.

Die Füße von Diabetikern erfordern eine ganz besondere Aufmerksamkeit. Nicht nur die Ärzte, sondern auch die Betroffenen selbst müssen auf die Vermeidung krankhafter Veränderungen achten. Wir haben hierzu die wichtigsten Alltagstipps für die Patienten zusammengestellt:

Fußpflege

- **Reinigung und Begutachtung**

- **Anschauen:** Füße jeden Tag – am besten nach der Fußwäsche – von allen Seiten nach möglichen Verletzungen oder Veränderungen absuchen (evtl. Spiegel zu Hilfe nehmen oder Freunde/Verwandte um Unterstützung bitten).
- Bei Wunden, Entzündungen oder Blasen sollte der Betroffene seinen Hausarzt aufsuchen.
- **Waschen:** Tägliche sorgfältige Fußwäsche (kein Fußbad!) mit Kontrolle der Wassertemperatur und Zeit (kälter als 37 Grad Celsius, nicht länger als 3 Minuten zur Verhinderung von Hautaufweichungen). Danach die Füße inklusive der Zehenzwischenräume mit einem weichen Handtuch gründlich abtrocknen oder ggf. auf niedrigster Stufe trockenföhnen.
- **Füße mit offenen Wunden nicht! waschen !**
- **Pflegen:** Füße täglich eincremen, beispielsweise mit speziell für Diabetiker entwickelten, feuchtigkeitsspendenden und nicht rückfettenden harnstoffhaltigen Produkten. (Fettcremes, Öle, Pasten führen zur Hautaustrocknung, also ungeeignet!)

- **Hornhaut und Schwielen**

- **Hornhaut** und **Schwielen** nicht selbständig entfernen, sondern dies dem **Podologen** (professionelle Medizinische Fußpflege mit Kassenzulassung) überlassen!
- **Achten Sie darauf, dass Ihr Fußpfleger tatsächlich eine Ausbildung als Medizinischer Fußpfleger hat!**
- **Tabu: Hornhautraspel, -hobel, Rasierklingen** und andere scharfe Gegenstände, die eine Verletzungsgefahr darstellen, **Nie anwenden!**

- **Dornwarzen und Hühneraugen**

- keinesfalls in Eigenregie behandeln, sondern nur in Rücksprache mit **Podologen**,
- Wichtig: Verwenden Sie **niemals Hühneraugenpflaster** oder Hornhaut auflösende Salben oder Flüssigkeiten. Diese können schwere Schäden anrichten

- **Nagelpflege**

- Wegen des Verletzungsrisikos dürfen Diabetiker ihre Fußnägel **nur mit einer Nagelfeile kürzen** („spatenförmig“ gerade abfeilen, Ecken leicht abrunden), keinesfalls mit spitzen Gegenständen wie Nagelzangen oder -scheren!
- Regelmäßige Behandlung durch **Podologen** (medizinischer Fußpfleger) wird ambulant bei Zuckerkranken von der Krankenkasse erstattet
- **Eingewachsene Zehennägel** sind grundsätzlich ein Fall für den **Podologen** oder Arzt!

- **Fußpilz**

- **Fußpilz** sollten Diabetiker immer ernst nehmen, denn dadurch entstehende Schäden können Infektionen oder ein Geschwür verursachen. **Fuß- und auch Nagelpilz** dem Arzt vorstellen!

- Zur Vorbeugung von Fußpilz sollten Diabetiker Feuchtigkeitsbildung, z.B. durch nicht atmungsaktives Schuhwerk wie **Gummistiefel, vermeiden** und Strümpfe/-Socken aus Naturfasern bevorzugen (Wolle, Baumwolle – idealerweise nahtfrei und mit weichem Bündchen).
- **Verletzungen**
 - Niemals mit Fußbädern, Salben, Pudern oder Tinkturen behandeln.
 - Desinfizieren Sie die Wunde mit farblosem Desinfektionsmittel und verbinden Sie die Wunde steril. **Bei Entzündungszeichen(Schmerzen, Rötung, Schwellung, Fieber, Schüttelfrost) sofort einen Arzt aufsuchen**

Allgemeine Tipps

- **Nicht barfuß oder in Strümpfen laufen – auch nicht zu Hause** (Verletzungs- und Fußpilzgefahr!).
- **Strümpfe** sollten keine auftragenden Nähte oder einschnürende Ränder haben. Faltenbildung kann zu Hautschäden wie Blasen führen. Verwenden Sie Strümpfe mit einem hohen Baumwollanteil
- **Schuhe** vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen nach möglichen Fremdkörpern (kleine Steinchen oder Sandkörner können unbemerkt zu Verletzungen führen) absuchen und **niemals Schuhe ohne Strümpfe tragen**.
Beim Kauf auf eine ausreichende Breite der Schuhe und Höhe der Vorfußkassette achten! Schuhe nur nachmittags oder abends kaufen, da die Füße dann dicker sind als morgens. **Neue Schuhe** vorsichtig (am besten zu Hause) einlaufen – niemals auf längeren Einkaufswegen oder Wanderungen.
 Im Schuhinneren sollten sich keine fühlbaren Nähte befinden, um Druckstellen und Blasenbildung zu vermeiden. Das Material muss atmungsaktiv sein.
 Schuhe vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen nach Fremdkörpern(Steinchen usw. absuchen).
 Bedarf an **Diabetikerschutzschuhen- bzw. Maßschuhen** abklären, z.B. bei Fußdeformitäten.
- **Keine Wärmflaschen oder Heizkissen** benutzen (Verbrennungsgefahr durch verringertes Temperaturempfinden). Bei kalten Füßen tragen Sie auch im Bett warme Wollsocken ohne auftragende Nähte und einschnürende Ränder oder sogenannte Hüttenschuhe