



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

Je früher Komplikationen im Zusammenhang mit Diabetes erkannt und behandelt werden, desto geringer ist das Risiko von Komplikationen. Lassen Sie Ihre Füße regelmäßig von einem Fachmann (z. B. Podologen) untersuchen und gehen Sie umgehend zum Arzt, sobald Sie an sich besorgniserregende Zeichen entdecken. Das gilt insbesondere für Schnitte, Blasen und Blutergüsse an den Füßen, die nicht abheilen.

Ihr Arzt erstellt für Sie einen passenden Behandlungsplan. Dazu zählen die Wundreinigung sowie ggf. die Entfernung von abgestorbenem und/oder infiziertem Gewebe, die Versorgung mit atmungsaktiven Wundauflagen sowie die Verschreibung von speziellem Schuhwerk zur Druckentlastung.



Wenden Sie sich an Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln

Sanitätshäuser beraten Sie zu allen Fragen rund um die Versorgung diabetischer Füße. Das gilt sowohl für die Prophylaxe mit Pflegeprodukten, Strümpfen und orthopädischem Schuhwerk, als auch die Wundheilung mit geeigneten Verbänden und Mitteln zur Druckminderung, wie z. B. Entlastungssorthesen.



Diabetische Füße – was ist das?

Diabetische Füße, fachsprachlich auch Diabetisches Fußsyndrom (DFS) genannt, sind eine Folge der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus, Typ 1 und Typ 2). Der Mangel am Hormon Insulin führt bei Betroffenen zu erhöhten Blutzuckerwerten, die wiederum Nerven- und Durchblutungsstörungen begünstigen. Die Schmerz- und Druckempfindlichkeit nimmt ab, sodass kleine Verletzungen oft unbemerkt bleiben und sich zu größeren, schlecht heilenden Wunden an den Schienbeinen oder Füßen (Diabetischer Fuß-Ulcus) entwickeln können.

Die Folgen für die Betroffenen sind gravierend. Das Spektrum der Folgen reicht von Schmerzen über Beeinträchtigung der Mobilität, bis hin zu Amputationen und Todesfällen.

Lassen Sie sich helfen: Sprechen Sie Ihren Arzt und die Spezialisten in Ihrem Sanitätshaus an.

Unser Lächeln hilft



Diabetische Füße

Wie lassen sich Fußprobleme vermeiden?

Ausgabe 04/2023

Herausgegeben von
Sanitätshaus Aktuell AG
Auf der Höhe 50 · 53560 Vettelschoß
Telefon: +49 2645 95 39-0 · Telefax: +49 2645 95 39-90
www.sani-aktuell.de · info@sani-aktuell.de

Diabetische Füße erfordern besondere Pflege

Menschen mit Diabetes sind überdurchschnittlich oft von Fußproblemen betroffen. Erhöhte Blutzuckerwerte über einen langen Zeitraum können zu Nervenschäden und Durchblutungsstörungen in den Extremitäten führen. Eine Folge davon sind Gewebeschäden und Geschwüre an den Füßen.

Meistens wissen Diabetiker um ihre Schwachstelle. Trotzdem bekommt jeder zehnte Betroffene im Laufe seines Lebens ernste Probleme mit seinen Füßen. Mehr Wissen über die Zusammenhänge und praktische Pflegetipps helfen bei der Vorbeugung.

In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über diabetische Füße und mit welchen Maßnahmen Sie Komplikationen aus dem Weg gehen.

Lassen Sie sich helfen!

Ursachen und Risiken

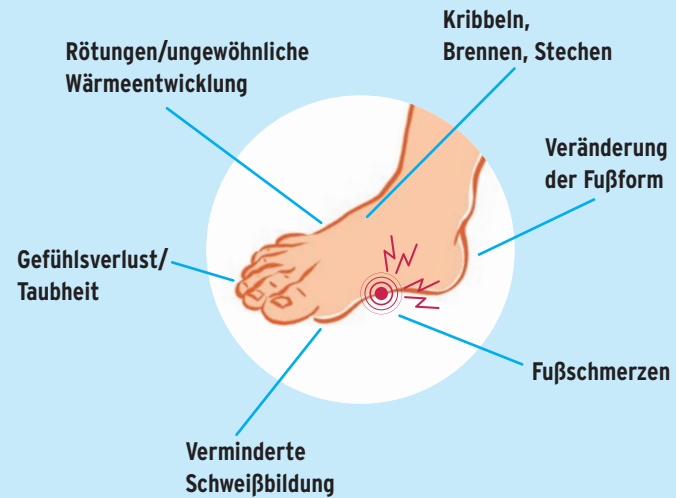
Bleibt eine Diabetes über einen langen Zeitraum hinweg nicht oder unzureichend eingestellt, kann es zu Nervenschäden (Neuropathie) und/oder Durchblutungsstörungen (Angiopathie) kommen.

Auf Nervenschäden am Fuß können Muskelabbau, Taubheitsgefühl und eine verminderte Sensibilität für Schmerz und Temperatur folgen. Druckstellen, z. B. durch zu enge Schuhe, bleiben häufig unbemerkt. Setzen sich solche Belastungen fort, können Druckgeschwüre entstehen.

Hohe Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße. Das kann bis zum Verschluss von Arterien führen, sodass die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Körperregion stark beeinträchtigt wird. Bei sehr ungünstigen Verläufen kann dabei sogar Gewebe absterben.

Symptome

Neuropathie (Nervenschäden)



Angiopathie (Durchblutungsstörungen)



Was können Sie selbst tun?



Passen Sie auf sich auf:

Kontrollieren Sie Ihre Füße regelmäßig. Achten Sie auf sichtbare Verletzungen wie Schnitte oder Risse und beobachten Sie Veränderungen der Zehenstellungen. Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers, z. B. Taubheitsgefühle und Schmerzen, ernst.



Achten Sie auf Fußpflege:

Waschen Sie Ihre Füße täglich und trocknen Sie sie gut ab. Halten Sie Ihre Haut mit Creme auf Ober- und Unterseite weich und geschmeidig. Schneiden Sie Ihre Zehennägel gerade und nicht zu kurz. Einem professionellen Podologen die Fußpflege zu übertragen ist eine sinnvolle Investition in Ihre Gesundheit.



Lassen Sie Ihre Füße regelmäßig fachmännisch untersuchen:

Mindestens einmal im Jahr sollte sich ein Arzt Ihre Füße anschauen. Er kann die Empfindlichkeit messen und einschätzen, wie hoch das Risiko für die Entstehung von Geschwüren ist.



Tragen Sie jederzeit Socken und Schuhe:

Verletzungen sind möglichst zu vermeiden. Gehen Sie also niemals barfuß. Vermeiden Sie alles, was Blasen und Wunden verursachen könnte, z. B. zu enge Schuhe oder einschnürende Bündchen. Lassen Sie nur Socken aus atmungsaktiven Naturfasern an Ihre Haut.



Ziehen Sie gesunde Schuhe an:

Besorgen Sie sich Schuhe mit reichlich Platz für Ihre Zehen. Verzichteten Sie auf Modelle, die Druckstellen erzeugen, z. B. durch enge Schuhspitzen oder hohe Absätze. Laufen Sie neue Schuhe behutsam ein. Informieren Sie sich in Ihrem Sanitätshaus über orthopädisches Schuhwerk.



Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung:

Fördern Sie die Durchblutung Ihrer Füße, indem Sie körperlich aktiv sind. Ausdauersportarten wie Schwimmen und Radfahren sind sehr gut geeignet. Trainieren Sie Ihre Füße, indem Sie regelmäßig die Zehen und die Knöchel bewegen. Vermeiden Sie alles, was Ihren Kreislauf schwächt, z. B. Rauchen.

