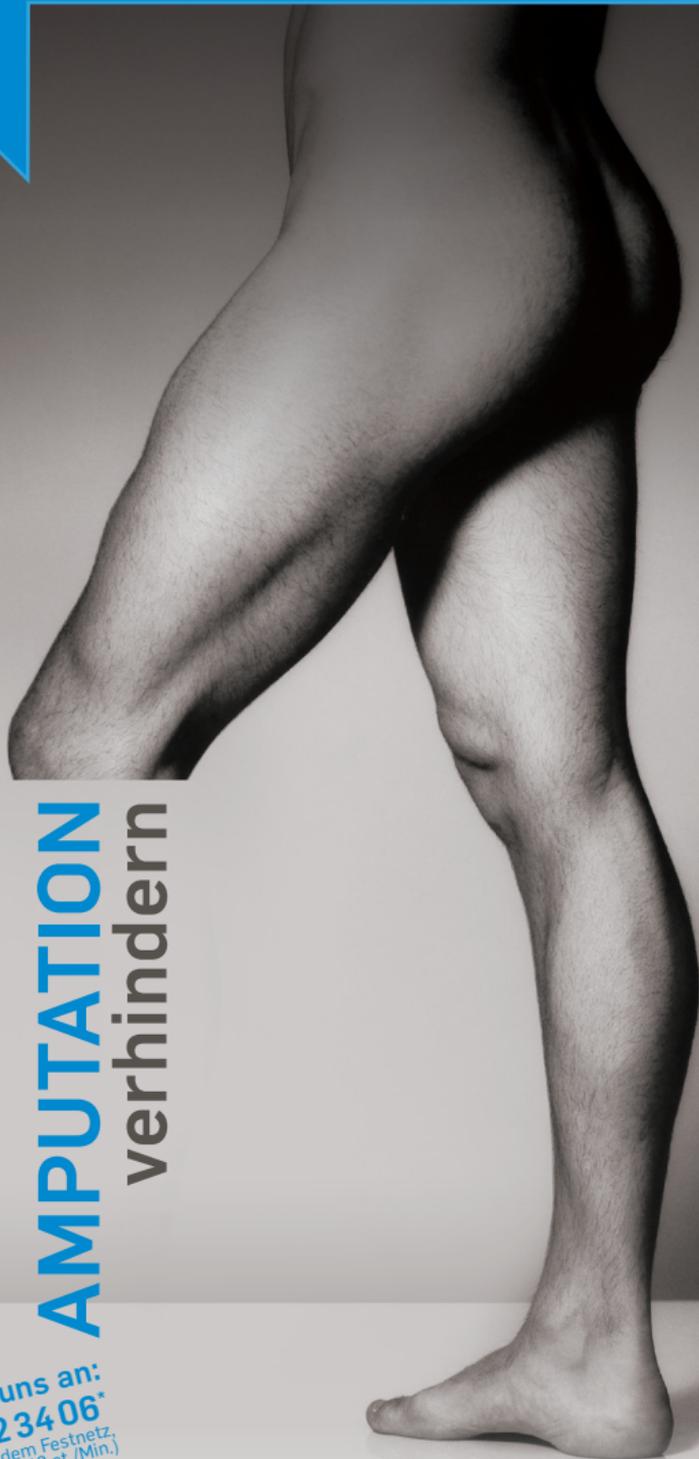


RATGEBER **Gesunde Füße**
für Menschen mit Diabetes

PRÜFEN – PFLEGEN – SCHÜTZEN



AMPUTATION
verhindern

Rufen Sie uns an:
01803 123406*
(*9 Ct./Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 42 ct./Min.)

Diabetes schädigt Füße nicht direkt sondern verursacht Nervenschäden (Polyneuropathie) und Durchblutungsstörungen (PAVK), die die Heilungsvorgänge am Fuß stören oder unmöglich machen. Daher gelten Menschen mit Diabetes und Polyneuropathie oder PAVK sowie solche, die schon einmal über eine lange Zeit eine Wunde am Fuß hatten, als Risikopatienten.

In diesem Flyer **blau** gekennzeichnete Textabschnitte gelten für diese Risikopatienten.

Das Wichtigste: Kontrolle Ihrer Füße

Prüfen Sie täglich Ihre Füße:



Unterseite, Fersen, Zwischenräume und Beugefalten der Zehen. Bitten Sie jemanden um Hilfe, falls ein Spiegel nicht genügt.

Achten Sie auf

- Rötungen
- Verfärbungen
- Ausschlag
- Druckstellen
- Schwellungen
- Verletzungen

Kontrollieren Sie Ihre Füße nach längerem Gehen oder dem Einlaufen neuer Schuhe, bei Wanderungen in den Pausen. Selbst kleine Wunden können zu Entzündungen und einem dramatischen schweren Wundverlauf führen.

Kalte Füße

Weder Wärmflasche noch Heizkissen sind zum Wärmen geeignet, da die Gefahr schwerer Verbrennungen groß ist. Sie können als Risikopatient wegen Ihres Diabetes die Temperatur kaum oder gar nicht einschätzen.

Besser sind gut passende Wollsocken, deren Ränder nicht einschnüren. Statt Hüttenschuhen, die die Füße kaum gegen Stöße schützen, sind Pantoffeln oder Hausschuhe mit einer festen Sohle besser.



Pflege-Tipps

Waschen

Maximal 10 Minuten mit einer milden pH-neutralen Seife und lauwarmem Wasser (37-38°C).

Wichtig: prüfen Sie die Temperatur des Wassers mit einem Thermometer oder notfalls mit dem Ellenbogen.



Bei offenen Wunden nicht waschen, duschen oder baden, sondern mit einem sauberen Waschlappen um die Wunden herum reinigen.

Trocknen

Immer sorgfältig und vorsichtig abtrocknen. Für die Zwischenräume der Zehen verwenden Sie am besten ein Taschen- oder Papiertuch oder bitten Sie um Hilfe.

Hautpflege

Trockene Haut braucht fetthaltige Hautpflege-mittel (Salben). Sogenannte Feuchtigkeitscremes pflegen eine krankhaft trockene Haut nicht ausreichend. Aber

Vorsicht: Bitte reiben Sie Salbe **nicht in die Zwischenräume Ihrer Zehen.**

Hautpflegemittel mit Zusatz von Harnstoff wirken in höherer Dosierung keratolytisch (Hornhaut ablösend). Die Anwendungsempfehlung ist folgende:

5% für normale Haut, also sowohl für die Füße als auch für Unterschenkel und den Rest des Körpers

10 % für trockene Haut

15 % für sehr trockene Haut und Schrunden

40 % wirken Hornhaut ablösend und sind deshalb als Pflegemittel für die Fußsohle nur bei extremen Fällen geeignet





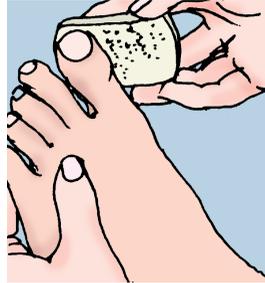
Pflege der Zehennägel

Der Nagelschnitt sollte der Zehenbeere folgen und der Nagel nach dem Schnitt nicht überstehen. Deshalb empfiehlt es sich, die Fußnägel nicht zu schneiden, sondern regelmäßig zu feilen.

Eingewachsene Nägel überlassen Sie besser Ihrem Podologen.

Hornhaut

Benutzen Sie niemals Rasierklingen, Hobel oder Raspel zum Entfernen von Hornhaut oder Schwielen. Bimsstein oder Kunststein sind möglich. Am besten lassen Sie Hornhaut von einem Podologen entfernen. Schwielen bilden sich bei zu großem Druck. Lassen Sie deshalb Ihre Einlagen und Schuhe überprüfen, wenn Sie immer wieder an der selben Stelle Probleme mit Hornhaut haben.



Verhalten bei Wunden, Hühneraugen oder Haut- und Nagelpilz

Wunden

Behandeln Sie Verletzungen nie mit Fußbädern, Salben, Tinkturen oder Pudern. Desinfizieren Sie die Wunde mit einem farblosen Wund- oder Schleimhautantiseptikum und verbinden Sie diese mit einem sterilen Verband oder Pflaster.

Wichtig!

Wenn

- Wunden nach 14 Tagen nicht verheilt sind
- die Wundumgebung oder die Füße sich röten oder anschwellen
- Schmerzen auftreten
- Sie Fieber oder Schüttelfrost bekommen

müssen Sie **schnellstens einen Arzt aufsuchen!** Die Wunde könnte sich entzündet haben.

Die Wunde ist doch klein und harmlos

Nein! Für Sie als Risikopatient gibt es keine harmlosen Fußwunden, denn Sie empfinden Schmerzen nicht mehr so deutlich. Eine äußerlich harmlose Wunde kann im Inneren umfangreich sein. Nur ein Arzt kann entscheiden, wie die Wunde zu behandeln ist.

Blutergüsse unter Hornhaut können sich im schlimmsten Fall infizieren und zu offenen Geschwüren werden. Gehen Sie im Zweifelsfall immer zum Arzt.

Hühneraugen

Verwenden Sie niemals Hühneraugenpflaster, Salben oder Tinkturen, da alle diese Produkte Salicylsäure und/oder andere Säuren enthalten und verheerende Hautschäden anrichten können. Lassen Sie Ihre Hühneraugen lieber von einem speziell ausgebildeten Podologen entfernen.

Hautpilz

Verfärbungen an Haut oder Nägeln können auf eine Pilzinfektion hindeuten. Bei Feuchtigkeit können Pilzfäden, die fast überall vorkommen, schnell in die Haut eindringen. Fußpilz wird sichtbar durch rissige Haut und erleichtert Krankheitskeimen, in die geschädigte Haut einzudringen. Pilzmittel müssen oft längere Zeit angewandt werden. Lassen Sie sich rechtzeitig von Ihrem Arzt beraten.

Nagelpilz

Verfärbungen an den Nägeln können auf eine Pilzinfektion hindeuten. Wie damit umzugehen ist besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Podologen.

Strümpfe

Wechseln Sie täglich Socken oder Strümpfe. Achten Sie zukünftig darauf Strümpfe zu kaufen, die weder dicke Nähte noch stramme Abschlußgummis haben. Die Nähte drücken sich ins Fleisch und erzeugen Druckstellen, die strammen Ränder drosseln den Blutrückstrom.

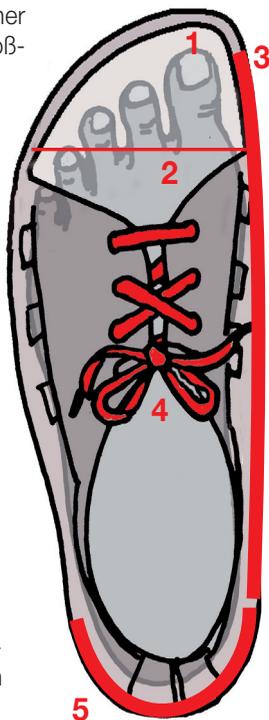
Als Risikopatient tragen Sie am besten helle Strümpfe. So bemerken sie sofort Flecken, wenn Sie sich unbemerkt verletzt haben.

Schuhe

Wechseln Sie Ihre Schuhe bitte regelmäßig und überprüfen Sie sie vor dem Anziehen immer genau durch Abtasten des Innenteils. Entfernen Sie Fremdkörper und tragen Sie keine Schuhe mit drückenden Nähten oder beschädigtem Futter, das scheuern könnte.

Gesunde und fußgerechte Schuhe müssen

- im Zehenraum ausreichend hoch sein. Schuhe sollten nicht länger sondern eher weiter gekauft werden. Der Halt nach vorne darf nicht über Druck auf die Zehen hergestellt werden
- lang genug sein, das heißt, vor der längsten Zehe muss Daumenbreite, mindestens aber 10-12 mm Schubraum, vorhanden sein **(1)**
- im Vorfußbereich ausreichend breit aber nicht zu weit sein, um ein Hin- und Herrutschen zu vermeiden **(2)**
- so geformt sein, dass die großen Zehen nicht in eine spitze Form gedrückt werden, deshalb sollte er an seiner Innenseite bis zum Ende der Großzehe gerade geschnitten sein. Die Schuhform sollte zur Fußform passen. Ein anatomisch leicht angepasstes Fußbett verteilt den Druck gleichmäßig auf die gesamte Fußsohle **(3)**
- dem Fuß Halt geben, indem sie auf dem Fußrücken durch Schnürung oder Klettverschluss geschlossen werden. Im Fersenbereich muss der Schuh anliegen **(4)**
- eine feste aber weich gepolsterte Fersenkappe haben **(5)**
- eine Sohle haben, die ein ungehindertes Abrollen ermöglicht. Die Schuhsohle und der Absatz sollten aus trittdämpfendem Material bestehen; das schont auch den Rücken **(5)**



- komplett aus einem atmungsaktiven Material gefertigt sein in dem ein gutes Fußklima herrscht. Die Materialien dürfen kein PCP, kein Chrom⁶, keine AZO-Farbstoffe oder Formaldehyd enthalten.

Empfehlung:

Wenn die Füße immer wieder Rötungen oder Verhornungen zeigen und die Nägel sich verändern oder einwachsen, sollten Sie den am häufigsten getragenen Schuh überprüfen, ob er an der Stelle drückt, also zu eng oder das Futter beschädigt ist.

Da man in der eigenen Wohnung viel mehr geht, als vermutet, brauchen Sie geeignete Hausschuhe, die Ihre Füße vor zufälligen Stößen schützen (Bettpfosten, Gegenstände usw.).

„Gesundheitsschuhe“ mit hartem Korkbett oder Sandalen sind nicht das richtige Schuhwerk, da sich unbemerkt Druckstellen oder Druckgeschwüre bilden können. Für den täglichen Gebrauch sind sie nicht geeignet.

In den Urlaub sollten Sie mehr als ein Paar Schuhe mitnehmen.

Beim Wandern oder sportlichen Aktivitäten tragen Sie möglichst geeignete Schuhe oder Stiefel, die Ihren Füßen einen besseren Halt geben.

Badeschuhe sollten nur im Schwimmbad getragen werden.

Der Schuhkauf

Kaufen Sie Schuhe am besten nachmittags oder abends. Füße schwellen im Laufe des Tages etwas an. Berücksichtigen Sie die zuvor genannten Punkte für gesunde und fußgerechte Schuhe.

Wenn Sie weniger Gefühl in den Füßen haben oder unsicher sind, lassen Sie Ihre Füße ausmessen. Die Gefahr, zu enge Schuhe zu wählen, ist groß, da sie Ihnen das Gefühl vermitteln mehr Halt zu haben.

Laufen Sie neue Schuhe vorsichtig ein; maximal eine halbe Stunde am Tag. Sie sind nicht für einen längeren Einkauf oder Spaziergang geeignet.

Schützende Schuhe

Ihr Arzt kann Ihnen bei Bedarf schützende Schuhe verordnen. Es gibt:

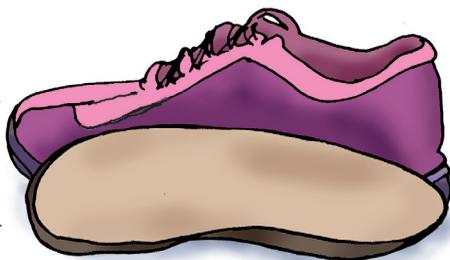
- konfektionierte Schutzschuhe, die industriell gefertigt sind
- semikonfektionierte Schutzschuhe, die industriell vorgefertigt und individuell für Sie zusammengebaut werden
- orthopädische Maßschuhe, die der Schuhmacher individuell für Sie anpasst.

Die Schuhe und Einlagen müssen immer vom verordnenden Arzt kontrolliert werden.

Einlagen

sollten Sie nur benutzen, wenn sie Ihnen verschrieben und durch einen Orthopädie-schuhmacher für Ihre Füße angefertigt wurden. Informieren Sie den Orthopädienschuhmacher, dass Sie Diabetiker sind. Halbe oder dreiviertellange Einlagen sind für Sie nicht geeignet, da sie verrutschen und die Kanten Ihren Fuß verletzen könnten. Dasselbe gilt für hohe Ränder, Ausschnitte oder Pelotten.

Überprüfen Sie Ihre Einlagen regelmäßig auf Risse oder Verschleiß.



Schuhpflege

Pflegen und überprüfen Sie Ihre Schuhe regelmäßig außen und innen auf Schäden. Wenn es Ihnen leichter fällt können Sie sie mit dem Staubsauger auf schwacher Stufe aus- und absaugen, um das Futter nicht versehentlich abzureißen. Bewahren Sie Schuhe immer an einem trockenen Ort auf.

Die Einlagen sollten Sie regelmäßig aus den Schuhen nehmen, überprüfen und ggf. reinigen. Ihr Orthopädienschuhmacher wird Ihnen gerne über die perfekte Schuhpflege Auskunft geben.

„Barfuß gehen ist gesund.“ – Aber nicht für Risikopatienten

Vorsicht, es besteht immer die Gefahr, dass man in etwas hineintritt oder Hitze unterschätzt. Deshalb tragen Sie lieber Sandalen, Badeschuhe oder Sandsocken. Diese sind waschbar und haben eine Latexsohle.

Lange Liegezeiten

Wenn Sie aufgrund einer Krankheit längere Zeit liegen müssen, sollten Ihre Fersen speziell gelagert werden. Am besten wird der Unterschenkel so gepolstert, dass die Ferse frei hängt und sich keine Geschwüre entwickeln können. Bitten Sie Angehörige, Ihnen beim täglichen Wechsel zu helfen und Ihre Füße zu untersuchen.

Wenn Sie im Krankenhaus liegen, bitten Sie das Pflegepersonal, das Fußteil Ihres Bettes zu entfernen. Möglicherweise bekommen die Fußsohlen durch das hochgestellte Kopfteil Ihres Bettes beim Lesen, Fernsehen und Essen unbemerkten Druck. Das kann zu Druckstellen und im schlechtesten Fall zu Wunden führen. Und seien Sie beruhigt, es ist wahrscheinlich noch niemand am Fußende aus dem Bett gefallen.

7 Tipps, die Sie sich merken sollten

- 1** Lassen Sie mindestens einmal jährlich Ihre Füße vom Hausarzt oder Diabetologen untersuchen.
- 2** Tragen Sie immer geeignetes Schuhwerk, egal ob im Haus oder Garten, beim Sport oder Wandern.
- 3** Scharfe Gegenstände (z.B. Scheren) oder Hitze (z.B. heißer Sand) sind für Ihre Füßen tabu. Vorsicht auch bei Wärmflaschen oder Heizgeräten.
- 4** Gehen Sie auch mit „Kleinigkeiten“, z.B. Blasen, Rissen und kleinen Wunden, unverzüglich zum Arzt.
- 5** Falls eine Wunde innerhalb von zwei Wochen nicht abheilt, suchen Sie unbedingt schnell einen Arzt auf.
- 6** Laufen Sie nie barfuß oder in Socken. Hausschuhe schützen Sie.
- 7** Beraten Sie mit Ihrem Arzt, welche Art von Sport oder Bewegung für Sie sinnvoll ist.

Checkliste für die Kontrolle der Füße

- Risikopatienten bitte täglich
- alle anderen Menschen mit Diabetes alle 14 Tage oder nach außergewöhnlicher Belastung



- Ist der Fuß geschwollen?
- Ist die Haut rötlich verfärbt?
- Fühlt sich ein Fuß überwärmt an?
- Sehen Sie Blasen oder Druckstellen?
- Hat der Fuß Schwielen oder Hühneraugen?
- Gibt es Wunden, Risse oder Kratzer?
- Ist die Haut zwischen den Zehen weißlich verfärbt?
- Ist ein Nagel eingewachsen?
- Sind die Nägel dicker als vorher oder verfärbt?

Fußgymnastik



Gymnastik fördert die Durchblutung, trainiert die Muskeln, die Geschicklichkeit der Füße und den Einsatz der Wahrnehmung.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Lehnen Sie sich nicht an. Ihre Beine sollten in einem rechten Winkel bequem auf dem Boden stehen. Wiederholen Sie

jede Übung mit jedem Fuß oder Bein 10 Mal. Wenn Sie dabei Schmerzen haben, hören Sie sofort auf.

Zehen strecken und beugen, dazwischen lockern.

Fersen anheben und wieder absetzen.

Vorderen Teil des Fußes anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.



Fersen anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.

Trippeln Sie in kleinen Schritten nach vorne.

Versuchen Sie ein Tuch mit den Zehen aufzuheben.

Heben Sie ein Bein und strecken Sie es nach vorne, strecken Sie auch den vorderen Teil des Fußes. Lassen Sie locker und stellen das Bein entspannt wieder ab.

Heben Sie ein Bein und strecken Sie es nach vorne, und versuchen, die Zehenspitzen auf Sie selbst zeigen zu lassen. Stellen Sie das Bein entspannt wieder ab.

Heben Sie beide Beine und strecken sie aus. Lassen Sie die Füße kreisen und stellen Ihre Beine entspannt wieder ab.

Heben Sie beide Beine und strecken Sie sie aus. Versuchen Sie die Zehenspitzen abwechselnd auf sich zu und von sich weg zu strecken. Stellen Sie Ihre Beine wieder entspannt ab.

Knüllen Sie mit den Füßen eine Zeitung ganz klein zusammen, streifen Sie diese wieder glatt und versuchen Sie die Zeitung mit den Zehen zu zerreißen.

Massieren Sie einen Fuß mit dem anderen.

Liebe Angehörige, Freunde und Bekannte!

Fachgesellschaften fordern, vor jeder Amputation eine Zweitmeinung einzuholen. Das wird häufig von den sehr kranken Betroffenen aus verschiedensten Gründen nicht eingefordert und von vielen Kliniken nicht umgesetzt. Daher ist es wichtig, dass Sie einspringen und Ihre betroffenen Familienmitglieder, Freunde und Bekannten unterstützen.

Rufen Sie die dafür eingerichtete **Notruf-Nr. 01803 123 406** an (9 ct/min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/min) oder schreiben Sie eine **Email** an **2te-Meinung@cid-direct.de**.

Vielen Dank für die Unterstützung der Aktion
„Amputation verhindern“ an



Impressum:

Amputation verhindern ist eine Aktion vom Netzwerk Diabetischer Fuß Köln und Umgebung e.V. Bayenthalgürtel 45, 50968 Köln in Zusammenarbeit mit CID GmbH Dienstleistungen für medizinische Netzwerke Merheimer Str. 217, 50733 Köln Telefon: 0221 13995 368, Fax: 0221 13995 369 www.amputation-verhindern.de

© März 2012, CID GmbH, Köln

Alle verwendeten Texte, Fotos und grafischen Gestaltungen sind urheberrechtlich geschützt. Sollten Sie Teile hiervon verwenden wollen, wenden Sie sich bitte an die CID GmbH.