



Fußpflege und Diabetes

Die Füße von Diabetikern neigen vor allem nach längerer Krankheitsdauer zu Nervenschäden und Durchblutungsstörungen. Die Haut ist dann meistens äußerst empfindlich und trocken. Druckstellen im Schuh oder Verletzungen an den Füßen werden nicht rechtzeitig gespürt, weil das Schmerzempfinden fehlt. Breitet sich eine Infektion aus, so können leicht nässende Geschwüre entstehen, die nur schwer zu heilen sind.

Legen Sie daher besonderen Wert auf eine professionelle Fußpflege, die richtige Kontrolle der Füße und das richtige Schuhwerk.

Mit den nachfolgenden Tipps haben wir das Wichtigste für Betroffene auf den Punkt gebracht.

Füße

- Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf Veränderungen wie zum Beispiel Hautrisse, Druckstellen, Kratzer oder Entzündungen. Spezielle Spiegel zur Fußuntersuchung erleichtern Ihnen diese Untersuchung.
- Waschen Sie Ihre Füße täglich mit einer milden, rückfettenden Seife. Die Wassertemperatur darf maximal 37 Grad betragen. Benutzen Sie ein Thermometer zur Kontrolle und baden Sie Ihre Füße nicht länger als 3 bis 5 Minuten.
- Nach dem Waschen die Füße gründlich mit einem weichen Handtuch abtrocknen, besonders zwischen den Zehen, da sich bei feuchten Zehenzwischenräumen leicht Fußpilz bilden kann.
- Die noch feuchte Hornhaut vorsichtig mit einem Bimsstein abrubbeln. Dies ist notwendig, da Hornhaut leicht rissig wird und so Bakterien oder Keime eindringen können.
- Trockene, spröde oder rissige Haut nach dem Waschen mit einer fetthaltigen Creme eincremen. Zehenzwischenräume nicht eincremen!
- Ziehen Sie jeden Tag frische Socken an, die gut sitzen. Achten Sie darauf, daß keine Stopfstellen oder dicke Nähte drücken oder scheuern.
- Lassen Sie beim Arztbesuch Ihre Füße untersuchen.
- Bei Verletzungen sollten Sie sofort zum Arzt gehen!
- Wenn das Schmerz- oder Hitzeempfinden eingeschränkt ist, sollten Sie besser keine Wärmflasche oder Heizdecke benutzen. Sie könnten sich unter Umständen Ihre Füße verbrennen.
- Hornhauthobel, Hühneraugenpflaster oder Tinkturen dürfen am Fuß eines Diabetikers nicht eingesetzt werden.

Fußnägel

- Die Nägel nicht mit spitzen oder scharfen Geräten (z.B. Scheren, Nagelklipser oder spitze Nagelfeilen) schneiden. Gut geeignet sind eine Sandblattfeile oder eine abgerundete Diamantfeile.
- Feilen Sie die Nägel an den Ecken gerade und nicht rund. Lediglich unmittelbar in den Ecken sollten sie leicht abgerundet werden.
- Lassen Sie eingewachsene Fußnägel oder Hühneraugen nur von einem diabetologisch geschulten Fußpfleger entfernen.

Schuhe

- Überprüfen Sie Ihre Schuhe auf Fremdkörper im Schuh oder Nähte, die drücken oder scheuern könnten.
- Achten Sie beim Schuhkauf auf weiches Obermaterial ohne störende Nähte und eine nicht zu dünne, gut gepolsterte Sohle. Schuhe sollten Sie immer erst am Nachmittag kaufen.

Was sonst noch wichtig ist ...

... wenn Sie Probleme mit den Füßen haben, sollten Sie nicht barfuss laufen.

... wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren, entlastet das auch Ihre Füße.

... gezielte Fußgymnastik tut Ihren Füßen gut.

... lagern Sie Ihre Beine immer mal wieder hoch.

... wenn Sie auf das Rauchen verzichten, freuen sich auch Ihre Füße.

Damit Sie „gut zu Fuß“ bleiben – wir beraten Sie gerne!