150 Jahre für Bremen da.

Rotes Kreuz Krankenhaus

Gesunde Füße bei Diabetes mellitus

Liebe Patientinnen und Patienten,

der sorgsame Umgang mit seinen Füßen ist für einen Menschen mit Diabetes mellitus besonders wichtig. Warum? Leider entwickeln einige Diabetiker im Laufe ihrer Erkrankung ein sogenanntes Diabetisches Fußsyndrom. Dann können sich unter Umständen selbst kleinste Verletzungen im Fußbereich zu großen Wunden und schwerwiegenden Entzündungen ausweiten. Das macht eine umfangreiche und langwierige Behandlung notwendig. Damit es nicht soweit kommt und Ihre Füße gesund bleiben, möchten wir Ihnen einige Empfehlungen geben. Bei Fragen können Sie sich außerdem jederzeit gerne an uns wenden!

Ihr Pflege- und Ärzteteam im
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen

Was wir Ihnen empfehlen möchten:

Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil

- → Gesunde Ernährung
- → Regelmäßige Bewegung
- → Verzicht auf Alkohol und Nikotin
- → Ausreichende Trinkmenge zu sich nehmen
- → Regelmäßige Kontrolle und ggf. Einstellung Ihres Blutzuckerspiegels

Inspizieren Sie tägliche Ihre Füße

- → Ein langstieliger Spiegel ermöglicht Ihnen, Ihre Füße selbstständig zu untersuchen. Achten Sie auf Blasen, Druckstellen, Schwielen, Risse, Blutungen, Verletzungen, Entzündungen oder Anzeichen von Pilzbefall. Schauen Sie auch besonders zwischen den Zehen nach. Wenn Sie etwas feststellen: Zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen.

Regelmäßige Fußpflege ist wichtig

- → Waschen Sie täglich Ihre Füße. Trocknen Sie diese sorgfältig ab, besonders in den Zehenzwischenräumen (Gefahr einer Pilzinfektion!)
- → Fußbäder sollten Sie nur durchführen, wenn keine Wunden vorhanden sind. Die Temperatur sollte bei 35–37 °C liegen und maximal 3–5 Minuten dauern. Am besten benutzen Sie ein Thermometer.
- → Cremen Sie Ihre Füße regelmäßig mit Wasser-in-Öl-Emulsionen oder Pflegeschaum mit Urea ein. Aufgrund der Gefahr einer Pilzinfektion cremen Sie bitte nicht in den Zehenzwischenräumen!
- → Bitte weder Babyöl, Pasten, fettende Salben noch Puder verwenden.

Vorsicht beim Schneiden der Fußnägel und der Hornhautentfernung

- → Am sichersten ist es, wenn Sie die Fußpflege durch geschultes Personal durchführen lassen. Suchen Sie in regelmäßigen Abständen einen Podologen auf.
- → Bitte verwenden Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände. Die Nägel besser feilen als schneiden.
- → Hornhaut möglichst nur mit einem Bimsstein entfernen, keine Raspeln oder Hobel.
- → Keine Hornhaut- oder Hühneraugenpflaster benutzen, denn die ätzenden Substanzen greifen die Haut an.

Geeignete Fußbekleidung tragen

- → Tragen Sie nahtlose Socken oder Strümpfe.
- → Diese sollten außerdem aus atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle, Mikrofaser oder Wolle sein.
- → Tragen Sie gut sitzende Schuhe. Die Schuhe sollten möglichst immer am späten Nachmittag oder Abend gekauft werden, da die Füße zu diesem Zeitpunkt am dicksten sind.
- → Menschen mit einer Neuropathie (s. o.) sollten einen orthopädischen Schuhmacher aufsuchen und sich Schuhe anpassen lassen.

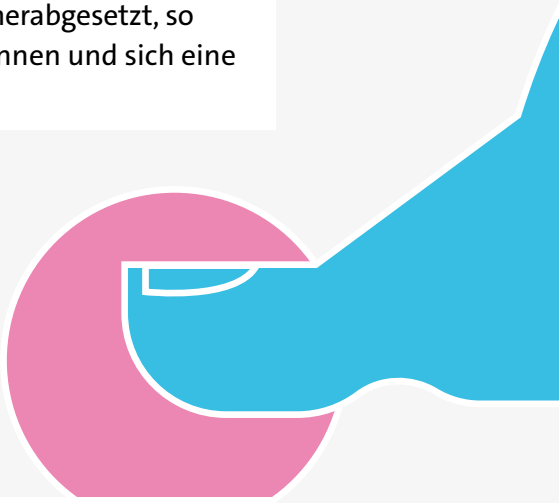
Verletzungen vermeiden

- → Diabetiker sollten nie barfuß laufen.
- → Inspizieren Sie Ihre Schuhe auf Fremdkörper, bevor Sie sie anziehen.
- → Auf die Benutzung von Wärmflaschen und Heizdecken sollte Sie aufgrund der Verbrennungsgefahr verzichten.

Was ist ein Diabetisches Fußsyndrom?

Das Diabetische Fußsyndrom ist eine Folgekomplikation eines langfristig erhöhten Blutzuckerspiegels. Es entwickeln sich Störungen und Ausfälle der für die Beine und Füße zuständigen Nerven (diabetische Neuropathie) und der Blutzirkulation (Mikroangiopathie). Die Schweißbildung an den Füßen ist außerdem eingeschränkt oder fällt aus. Dadurch wird die Haut trocken und rissig und ist anfälliger für Verletzungen.

Da durch die diabetische Neuropathie außerdem der Schmerz als Warnfunktion für eine Verletzung entfällt, kann man diese schlecht frühzeitig erkennen und Wunden versorgen. Die eingeschränkte Durchblutung verzögert oder verhindert eine normale Wundheilung. Außerdem sind bei Diabetikern die Abwehrkräfte herabgesetzt, so dass sich Keime leichter vermehren können und sich eine Wunde infizieren kann.



Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen gGmbH
St.-Pauli-Deich 24
28199 Bremen
www.roteskreuzkrankenhaus.de

3.2024