Infos für Patienten und ihre Angehörigen

Diabetisches Fußsyndrom – was ist das?



Klinikum Bad Hersfeld

Liebe Patientin, lieber Patient,

was hat Diabetes mit Füßen zu tun?

Diabetes kann zu Schäden an Gefäßen und Nerven führen. Häufig sind dabei die Füße betroffen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt spricht dann von einem diabetischen Fußsyndrom oder Fußkomplikationen. Besonders problematisch wird es, wenn Verletzungen oder Wunden dazu kommen.

Welche Beschwerden und/oder Anzeichen können Sie wahrnehmen?







Anzeichen von Nervenschädigungen:

- rosige, warme, trockene, rissige Haut
- starke Neigung zu Verhornung und Nagelpilz
- Druckstellen oder Hornhautschwielen
- Hohl-, Senk- oder Spreizfuß
- Gelenkschwellungen, Krallenzehen
- Taubheitsgefühl, Missempfindungen
- Gangunsicherheiten (Gefühl, auf Watte zu gehen)
- Schmerzen in Ruhestellung (nachts)
- warm-kalt Unterschiede werden nicht bemerkt
- kaum oder kein Schmerz bei Verletzungen

Anzeichen von Gefäßschäden:

- kalte Füße
- dünne, pergamentartige, blasse Haut
- Wadenschmerzen, Wadenkrämpfe beim Gehen
- Schmerzen im Liegen
- schmerzhafte Druckstellen und Wunden

Anzeichen für eine Infektion bei Fußverletzungen:

- allgemeines Unwohlsein, Fieber, Schüttelfrost
- Rötungen, Schwellungen, Wärmeempfinden
- mangelnde Beweglichkeit

Eine Verletzung am Fuß („offener Fuß") eines Diabetikers ist immer ein Notfall und muss dringend behandelt werden!

Wie sieht die Behandlung aus?

- **vollständige Druckentlastung**
- **medizinische Behandlung (internistische, allgemeinmedizinische und chirurgische Behandlung)**
- **Behandlung der peripheren, arteriellen Verschlusskrankheit = Revaskulierung (Bypass, Gefäßerweiterung)**
- **moderne Wundbehandlung**

Zur Wundbehandlung: Der Wundverband ist passend für Sie ausgewählt und Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst. Das erspart Ihnen unnötige Schmerzen beim Tragen und Wechseln des Verbandes.

Die Behandlung Ihrer chronischen Wunde erfolgt in der Regel mit Produkten zur feuchten oder modernen Wundversorgung. In diesem ideal feucht-warmen Wundmilieu heilen Ihre Wunden am besten. Überflüssige Wundflüssigkeit wird aufgenommen, ohne jedoch die Wunde auszutrocknen. Die Produkte der modernen Wundversorgung schützen Ihre Wunde vor weiteren Verletzungen, Bakterien und Schmerzen.

Ein solcher Verband kann mehrere Tage auf Ihrer Wunde verbleiben und schafft die besten Voraussetzungen zur schnellen Wundheilung.

Was Sie selbst tun können!

Sie selbst können durch eine gute und sorgfältige Pflege viel für Ihre Füße tun. Dazu gehören:

- ***Die tägliche Reinigung mit lauwarmem Wasser***



Die beste Wassertemperatur für das tägliche Fußbad liegt bei 32 bis 35 °C. Die optimale Dauer beträgt 3 bis 5 Minuten. Längere Bäder können dazu führen, dass das Gewebe aufweicht und Keime eindringen, die dann Infektionen auslösen können. Trocknen Sie die Füße nach dem Reinigen vorsichtig und sorgfältig ab, vor allem die Zehenzwischenräume. Bei Verletzungen dürfen Sie keine Fußbäder machen.

- ***Das Einreiben der Füße und Beine mit Feuchtigkeitscreme***



Je trockener die Haut, desto häufiger müssen die Füße eingecremt werden (aber nicht zwischen den Zehen). Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Emulsionen oder Pflegeschäume, die Harnstoff enthalten. Nicht verwenden sollten Sie: Babyöl, Zinkpasten, fettende Salben oder Puder.

- ***Die stumpfe Nagelpflege***

Schneiden Sie Ihre Nägel nicht mit spitzen Nagelscheren, sondern feilen Sie sie einfach gerade. Runden Sie dabei die Ecken der Nägel etwas ab, damit sie nicht an die anliegenden Zehen drücken.

- ***Die Beseitigung von Schwielen***



Benutzen Sie zum Beseitigen von Hornhaut und Schwielen an den Füßen keine Rasierklingen oder Hornhautraspeln, sondern Bimsstein. Besser ist jedoch eine regelmäßige medizinische Fußpflege. Verwenden Sie keine Hornhaut- oder Hühneraugenpflaster.

- ***Das Tragen von geeignetem Schuhwerk***
  Achten Sie auf ausreichende Breite und Höhe der Schuhe, wenn erforderlich auch auf eine Sohlenversteifung. Suchen Sie Ihre Schuhe vor dem Tragen immer nach Fremdkörpern ab. Laufen Sie nie barfuss!

- ***Das Tragen der „richtigen" Strümpfe***
  Tragen Sie Strümpfe mit einem hohem Baumwollanteil und ohne Nähte. Wechseln Sie diese täglich.

Noch ein Wort zum Schuhwerk

Die häufigste Ursache der Entstehung von Verletzungen der Füße ist ungeeignetes Schuhwerk! Welche Haus- und Straßenschuhe für Sie besonders geeignet sind, hängt davon ab wie hoch Ihr Risiko ist, eine Fußverletzung zu bekommen oder vom Grad und Ausmaß bereits bestehender Verletzungen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

Die verschiedenen Formen von Schuhwerk für Zuhause und draußen sind:

- fußgerechte Konfektionsschuhe (nicht zu eng, ausreichend hoher Spann, ggf. Sohlenversteifung)
- orthopädisches Schuhwerk
- ggf. eine Orthese oder ein Vollkontaktgips bis zur Abheilung der Wunde



Fragen Sie Ihren Arzt, welches Schuhwerk für Ihren speziellen Fall empfohlen und verordnet wird.

Wenn Sie neue Schuhe kaufen, sollten Sie folgendes beachten:

- Die Schuhe sollten ausreichend Platz in Breite, Höhe und Länge für Ihre Füße bieten, flache Absätze, wenig biegsame Sohlen und weiches Obermaterial haben.
- Vor dem Anprobieren Schuhe austasten und prüfen auf Nähte, drückendes Innenfutter – kurz auf alles, was Sie stören oder drücken könnte.
- Neue Schuhe sollten Sie spät nachmittags kaufen, da die Füße gegen Abend anschwellen.
- Neue Schuhe allmählich eintragen (anfangs nur eine halbe Stunde) und gut auf eventuelle Druckstellen prüfen.

Selbstbeobachtung, Verhalten und Kontrolle – was gehört dazu?

Sie können viel dazu tun, dass Fußkomplikationen gar nicht erst entstehen! Dazu gehört, dass Sie sich selbst sorgfältig beobachten, Einfluss auf Ihren Lebensstil nehmen und regelmäßige ärztliche Kontrollen durchführen lassen.

Beobachten Sie sich selbst:



▶ ***Füße*** (täglich!) eventuell unter Zuhilfenahme eines Spiegels:
- Sind Veränderungen wie Blasen, Druckstellen, Rötungen, Einrisse, Hühneraugen zu sehen?
- Besteht eine starke Neigung zur Verhornung?
- Haben Sie einen Nagelpilz?



▶ ***Schuhwerk:***
- Sind Ihre Schuhe noch angenehm zu tragen (nicht zu weit, nicht zu eng)?

▶ *Lebensstil:*

- vermeiden Sie Nikotin und Alkohol
- lassen Sie Ihren Blutzucker gut einstellen
- achten Sie auf Ihre Ernährung und gehen Sie zur Diabetes- oder Ernährungsberatung
- achten Sie auf ausreichend Bewegung
- informieren Sie sich über Ihre Erkrankung
- fragen Sie auch einmal andere Betroffene zu deren Erfahrungen
- nehmen Sie an einer Schulung teil

Kontrolle durch den Arzt
Die Abstände der Kontrolluntersuchungen, die Ihr Arzt durchführt, richten sich nach Ihrem Gesundheitszustand. Gibt es hier keine Probleme, werden die Untersuchungen mindestens einmal jährlich durchgeführt.

Zum Schluss noch eine Empfehlung!
Lassen Sie Ihre Füße von einem/r speziell geschulten medizinischen Fußpfleger/in (Podologe/in) pflegen.

Ihr direkter Draht zu unseren Wundexperten

Häusliche Krankenpflege
Walter Scheuch, Helma Kesten, Heike Pfromm
Telefon 06621/88-1050

Klinikum
Karola Berger
Telefon 06621/88-922658

Fußsprechstunde im Klinikum
montags ab 15 Uhr nach Terminabsprache
Telefon 06621/88-1814
Fußsprechstunde in der Kooperationspraxis Dr. Klein
Telefon 06629/341

Kontaktdaten

vd 2011-08-18

Klinikum Bad Hersfeld

Seilerweg 29 36251 Bad Hersfeld
Telefon 06621/88-0 Fax 06621/88-1088
www.klinikum-bad-hersfeld.de info@klinikum-hef.de