

Einfach vorbeugen und pflegen

DIABETES UND FÜSSE





Inhalt

Vorwort	4
Das diabetische Fussyndrom	5
Polyneuropathie	6
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK)	7
Vorsorgeuntersuchung	8
Einfach vorbeugen	10
Fuss - Pflegeprodukte	12
Einfach gut geschützt	14
Medizinische Fusspflege	16
Tipps in Bildern	17
Ihren Füßen zuliebe	19

unsere Füsse sind sehr fleissige Weggefährten. Im Laufe eines Lebens tragen sie uns durchschnittlich 160'000 Kilometer weit – also ungefähr viermal rund um den Globus! Gerade Menschen mit Diabetes sollten ihren Füssen besondere Aufmerksamkeit schenken, denn bereits kleinste Verletzungen können unbehandelt unter Umständen grossen Schaden anrichten. Deshalb sind Wissen um die Risiken, Vorsorge und eine richtige Pflege der Füsse so wichtig.

Sie können das Risiko für Fussprobleme durch gute Blutzuckereinstellung, eine regelmässige Pflege und Kontrolle der Füsse, sowie regelmässige Fussuntersuchungen bei Ihrem Arzt minimieren. Werden Sie heute aktiv für Ihre Fussgesundheit.

.....
Diese Broschüre ist ein Ratgeber!

Sie ersetzt nicht die Beratung und Behandlung durch einen (Haus-)Arzt oder Podologen.
.....

Warum sind Ihre Füsse besonders gefährdet?

Jährlich werden in der Schweiz bei mehreren 100 Menschen mit Diabetes Fusswunden behandelt. In nicht seltenen Fällen müssen Fuss-, Unter- bzw. Oberschenkelamputationen durchgeführt werden. Eine Amputation wird jedoch nicht plötzlich erforderlich, sondern ist in der Regel die Folge einer Vorschädigung durch das diabetische Fussyndrom.

Insbesondere bei länger bestehendem und **schlecht eingestelltem Diabetes** können Betroffene das diabetische Fussyndrom entwickeln.

Verursacher sind eine bereits bestehende Nervenschädigung (Polyneuropathie) und eine Durchblutungsstörung (periphere arterielle Verschlusskrankheit).

Hoher Blutdruck, hohe Blutfettwerte und Rauchen bilden zusätzliche Risiken.

Vorsorge ist entscheidend!

Eine regelmässige Untersuchung Ihrer Füsse durch einen Hausarzt und Podologen ist besonders wichtig für Sie.

Dabei erfahren Sie, wie gross Ihr persönliches Risiko für Fusskomplikationen ist und wie Sie es vermindern können.

Die Polyneuropathie, eine Schädigung der Nerven, beeinträchtigt u. a. die Wahrnehmung von Reizen. Besonders betroffen sind vor allem die Nervenbahnen, die über die Beine in die Zehen ziehen.

Eine verminderte Wahrnehmung an Füßen und Beinen kann zu Fussfehlstellungen führen, z. B. durchgetretenes Fussgewölbe oder Hammerzehen. Druckschäden können an Stellen entstehen, bei denen nur ein kleiner Teil der Fusssohle das Körpergewicht tragen muss.

Diese Stellen, die erhöhtem Druck ausgesetzt sind, bilden vermehrt Schwielen. Das darunterliegende Gewebe kann geschädigt werden. Auch die Bildung eines Fussgeschwürs ist möglich.

Merkmale und Hinweise auf eine Nervenschädigung

- Verminderte Temperaturwahrnehmung: Zu heisse Wärmflaschen oder Bäder führen zu Verbrennungen.
- Herabgesetztes Schmerzempfinden: Schnittwunden durch Barfußlaufen und Blasenbildungen durch zu enge Schuhe werden nicht bemerkt.
- Taubheits- oder Kribbelgefühl der Füße: Der Betroffene hat das Gefühl, die Füße wären kalt – tatsächlich sind sie jedoch warm und durchblutet.
- Trockene Fusshaut: An der Haut der Füße bilden sich Hautrisse – ein ideales Tor für Krankheitserreger.

Eine krankhafte Verengung an den Arterien der Arme und Beine wird als periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK) bezeichnet. In mehr als 90 Prozent der Fälle sind die Gefäße im Becken und in den Beinen betroffen. Diese Verengungen der Beinarterien führen zu Durchblutungsstörungen in den Beinen und zwingen die Betroffenen zu Gehpausen. Daher wird die Erkrankung auch als Schaufensterkrankheit bezeichnet.

Merkmale und Anzeichen dieser Durchblutungsstörungen

- Beschwerden beim Gehen oder schnellen Laufen.
 - bei einer Gehstrecke von unter 200m
 - ab einer Gehstrecke von über 200m
- Belastungsabhängiger Bein-, Zehen-, Vorfußschmerz.
- Verzögerte kapilläre Wiederauffüllung (Fingerspitze rot-blass: kapillar-Test).
- Schmerzen bessern bei reduzierter Belastung: aufrecht stehen bleiben; im Liegen Bein aus dem Bett hängen lassen.
- Temperatur: unterschiedliche Empfindung warm/kalt.
- Haut-Integrität; feucht, trocken, rissig, schweissig.

.....

Bedingt durch eine bereits bestehende Polyneuropathie haben Menschen mit Diabetes oft eine gestörte Schmerzwahrnehmung. Deshalb spüren sie bei fortgeschrittener paVK häufig keine Beschwerden.

.....

Kennen Sie den Gesundheitszustand Ihrer Füße?

Eine Untersuchung bei Ihrem behandelnden Arzt gibt Ihnen die Antwort.



Was Ihr Arzt unternimmt und was er wissen will

Der Arzt prüft mit der Hand die Fusspulse. Sind sie nicht tastbar, kann er mit einer kleinen Ultraschalluntersuchung (Doppler-Sonographie) die Durchblutung Ihrer Füße prüfen.

Er bestimmt die Fussbeschaffenheit, ertastet die Hauttemperatur und die Fussmuskulatur. Auch der Zustand der Haut wird untersucht: Ist sie brüchig, hat sie Risse, Schwellungen, Schwielen oder Wunden?

Der Arzt sieht nach, ob Ihre Fussnägel Verfärbungen oder Pilzbefall zeigen. Und ob Ihre Nägel eingewachsen sind und z.B. die richtige Länge haben.

Auch die Schuhe werden inspiziert, um festzustellen, ob sie Druckstellen oder Verformungen an der Innensohle und am Leder haben.

Drei einfache Tests liefern wichtige Aussagen über Ihre Fussgesundheit.

1. Der Stimmgabeltest

Der Arzt testet Ihr Vibrationsempfinden an den Füßen und Beinen: Eine vibrierende Stimmgabel wird am Aussenknöchel des Fusses aufgesetzt.



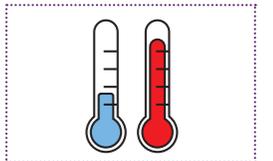
2. Der Mikrofilamenttest

Das Mikrofilament prüft die Sensibilität und Druckempfindlichkeit Ihrer Füße. Dabei wird eine Art steifer Faden auf verschiedene Stellen unter der Fusssohle und am Fussballen aufgesetzt.



3. Der Temperaturtest

Der Arzt testet Ihre Temperaturempfindung an den Füßen (kalt - warm).



Werden Sie selbst aktiv. Etwa 80 Prozent schwerster Fusskomplikationen entwickeln sich aus Bagatellverletzungen, sehr häufig auch wegen Druckstellen in schlechtem Schuhwerk, z.B. nach längeren Spaziergängen oder Wanderungen. Schauen Sie sich Ihre Füsse täglich sorgfältig an und pflegen Sie sie regelmässig. Denn rechtzeitiges Erkennen und Behandeln bleibt die beste Vorbeugung.

Tägliche Fussinspektion

Überprüfen Sie täglich abends Ihre Füsse (Fussrücken und Fusssohlen). Benutzen Sie ggfs. einen Handspiegel, um Ihre Fusssohlen genau betrachten zu können oder lassen Sie sich dabei helfen.

Achten Sie auf Folgendes:

- Sind Ihre Füsse trocken und rissig?
Bestehen entzündete Einrisse?
Entwickeln sich Hornhautschwielen?
- Haben sich Hühneraugen gebildet?
- Sind Nagelecken eingewachsen?
Gibt es Hinweise auf eine beginnende Entzündung, z. B. Schwellung, Rötung, Eiter?
- Sind die Fussnägel weiss oder gelb verfärbt, verdickt?

- Gibt es Anzeichen für eine Pilzinfektion?
- Ist die Haut zwischen Ihren Zehen in Ordnung oder rissig, mazeriert (aufgeweicht) oder wund?
- Sind Ihre Füsse geschwollen? Zeichnen sich Druckstellen des ganzen Schuhs oder des Strumpfgummis ab?

.....
Gehen Sie mit kleinen Verletzungen und Veränderungen zu Ihrem behandelnden Arzt. Spätestens bei Verletzungen mit geröteter Umgebung brauchen Sie professionelle Hilfe.
.....

Für Menschen mit Diabetes ist die tägliche Fusspflege besonders wichtig: Sie wirkt vorbeugend der Entwicklung von Hautschäden entgegen und hat gleichzeitig einen kosmetischen Effekt.

Tipps für die regelmässige Fusspflege zu Hause

- Waschen Sie Ihre Füsse täglich. Sorgen Sie dafür, dass das Wasser nicht wärmer als 37°C ist – überprüfen Sie die Temperatur bitte mit einem Thermometer.
- Fussbäder sollten nicht länger als 3 Minuten dauern. Längere Bäder weichen die Haut auf und sie wird rissig – Bakterien und Pilze können eindringen.
- Verwenden Sie eine milde rückfettende Seife und einen weichen Waschlappen.
- Trocknen Sie Ihre Füsse anschliessend gründlich ab – besonders zwischen den Zehen; hier entsteht leicht Fusspilz.
- Rubbeln Sie die Hornhaut mit einem Bimsstein vorsichtig ab.

- Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände wie Hornhauthobel, Scheren oder Knipser.
- Kürzen Sie Ihre Nägel mit einer abgerundeten Diamantfeile oder einer Sandfeile.
- Ihre Nägel sollten mit der Zehenkuppe gerade abschliessen.

Wenn Sie selbst nicht in der Lage sind, diese Tipps anzuwenden oder sich unsicher fühlen, kontaktieren Sie eine Fachperson (z.B. Podologen).

.....
Bei Verletzungen und Fussgeschwüren keine Fussbäder nehmen. Die Haut weicht auf, Keime gelangen in die Lymph- und Blutbahn – es besteht eine hohe Infektionsgefahr!
.....

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Fusspflegecremes auf folgende Punkte:

1. ausreichender Harnstoffgehalt (Urea)*
 2. niedriger Fettgehalt
 3. keine Farbstoffe
- Cremen Sie trockene Füße regelmässig morgens und abends ein – aber bitte nicht die Zehenzwischenräume. Es besteht die Gefahr, dass die Haut aufweicht und dann einen guten Nährboden für Keime und Bakterien bildet.
 - Fusspilz:
Fusspilz entsteht zwischen den Zehen:
Die Haut ist gerötet, nässt, juckt, es bilden sich kleine Hautschuppen. Ziehen Sie diese Hautschüppchen nicht ab – Sie könnten leicht auch die gesunde Haut einreissen!



* Harnstoff (Urea) weicht die Hornhaut auf und kann die betroffenen Stellen wieder geschmeidig machen.



- Strümpfe:
Ziehen Sie täglich frische Strümpfe an. Ideal sind Strümpfe aus Naturmaterialien. Durch Schwitzen verursachte, nasse Baumwoll-Socken können scharfe Ränder verursachen.
Achten Sie darauf, dass der Gummizug nicht zu fest ist, sonst kann es zu Durchblutungsstörungen kommen. Die Strümpfe müssen rundherum richtig passen.
- Laufen Sie bei einer bestehenden Neuropathie nicht barfuss.

Bei Verdacht auf Fusspilz gehen Sie zum Arzt. Ist die Diagnose sicher, wird Ihr Arzt Ihnen z.B. ein antimykotisches Spray oder eine Salbe empfehlen.

Tipps bei kalten Füßen

- Tragen Sie warme Wollsocken mit lockerem Abschlussbund.
- Wärmen Sie Ihre Füße in warmem, jedoch niemals in zu heissem Wasser.
- Kneten Sie jeden Zeh einzeln und massieren Sie dann kräftig den ganzen Fuss.
- Regelmässige Fussgymnastik verbessert die Durchblutung und hilft ganz einfach gegen kalte Füße.

.....
Wenn das Schmerz- oder Hitzeempfinden eingeschränkt ist, verzichten Sie auf Wärmflasche oder Heizdecke. Sie können sich unter Umständen Ihre Füße verbrennen.
.....

Wichtige Merkmale für passende Schuhe

- ausreichend Platz in Länge, Breite, Höhe
- weiches Oberleder
- Absatz nicht höher als 5 cm
- genügend Halt für die Ferse
- keine drückenden Innennähte
- kein zerrissenes Innenfutter

Achten Sie darauf, dass der Schuh eine bequeme Passform für Ihren Fuss hat.

Gutes Schuhwerk schützt

Durch perfekt passendes Schuhwerk können viele Fussprobleme (Druckstellen) vermieden werden.



Anhand der Einlage können Sie sehen, ob der Schuh breit genug ist. Die Einlage sollte nicht schmaler sein als die breiteste Stelle des Vorfusses.

Tipps

- Kaufen Sie Schuhe am besten nachmittags: Dann sind die Füße dicker als morgens und die neuen Schuhe passen Ihnen rund um die Uhr perfekt.
- Tasten Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen auf Fremdkörper ab.
- Tragen Sie Schuhe nicht ohne Socken oder Strümpfe.
- Kaufen Sie keine „Gesundheitsschuhe“ mit vorgegebenem Fussbett.
- Verwenden Sie nur Badeschuhe mit glatter Innensohle.

.....
Ein Orthopädie-Schumacher oder Orthopädie-Schuhmeister kann Ihnen den Schuh entsprechend anpassen oder einen speziellen Schuh für Sie anfertigen.
.....

Der Podologe ist ein medizinisch geschulter Fachmann für die Fusspflege.

Fällt Ihnen das Hinunterbücken schwer und sind Sie nicht mehr so gelenkig, ist es sinnvoll, die Hilfe eines Podologen in Anspruch zu nehmen. Podologen sind Fusspezialisten, die Menschen mit Diabetes kompetent und verantwortungsbewusst behandeln.

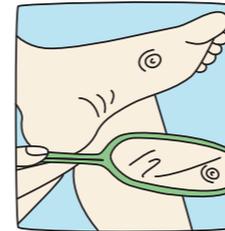
Der Podologe entfernt schmerzende Hühneraugen, störende Schwielen und deformierte Fussnägel. Ausserdem besitzt er Kenntnisse über Medikamente (Salben), Verbandsmaterialien und Fussentlastungsmöglichkeiten. Er führt fusspflegerische Behandlungsmassnahmen durch, erkennt pathologische Veränderungen am Fuss und nimmt gegebenenfalls auch Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder einer Diabetes-Fussambulanz auf.

Mit seinem Wissen erkennt der Podologe Fuss-erkrankungen frühzeitig bzw. lässt sie gar nicht erst entstehen.



Auf der folgenden Internetseite erfahren Sie, wo es in Ihrer Nähe geschulte Podologen gibt:

www.podologie.ch



Überprüfen Sie täglich abends Ihre Füsse. Benutzen Sie ggfs. einen Handspiegel, um Ihre Fusssohlen genau betrachten zu können oder lassen Sie sich dabei helfen.



Cremen Sie trockene Füsse mit einem empfohlenen Produkt regelmässig morgens und abends ein – aber bitte nicht die Zehenzwischenräume. Es besteht die Gefahr, dass die Haut aufweicht und dann einen guten Nährboden für Keime und Bakterien bildet.



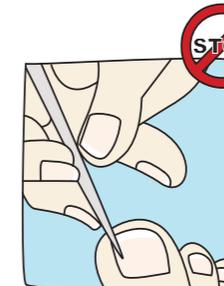
Waschen Sie Ihre Füsse täglich. Fussbäder sollten jedoch nicht länger als 3 Minuten dauern. Sorgen Sie dafür, dass das Wasser nicht wärmer als 37°C ist – überprüfen Sie die Temperatur bitte mit einem Thermometer.



Kürzen Sie Ihre Nägel mit einer abgerundeten Diamantfeile oder einer Sandfeile. Ihre Nägel sollten mit der Zehenkuppe gerade abschliessen.



Trocknen Sie Ihre Füsse anschliessend gründlich ab – besonders zwischen den Zehen; hier entsteht leicht Fusspilz.



Verwenden Sie für die Fuss-/Zehenpflege keine scharfen Gegenstände wie Hornhauthobel, Scheren oder Knipser.



Achten Sie auf Druckstellen, insbesondere bei den Schuhen. Bei kleineren Verletzungen oder Verdacht auf Fusspilz, nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Arzt auf.



Falls Sie an den Füßen schwitzen: Tragen Sie ausschliesslich feine Socken, hergestellt aus Naturfasern.



Ihre Schuhe sollten eine bequeme Passform für Ihre Füße haben. Überprüfen Sie bitte jeden Ihrer Schuhe kritisch und tauschen Sie ungeeignete Schuhe aus.



Falls Sie in der Nacht kalte Füße haben, tragen Sie grosse/breite Socken.



Anhand der Einlage können Sie sehen, ob der Schuh breit genug ist. Die Einlage sollte nicht schmaler sein als die breiteste Stelle des Vorfusses.



Wärmekissen, Heizkörper oder Bettflaschen nicht verwenden. Da die Schmerz- und Temperatur-Sensibilität bei Menschen mit Diabetes an den Füßen beeinträchtigt sein kann, besteht eine Verbrennungsgefahr.

Ein Leben lang gehen Ihre Füße mit Ihnen durch dick und dünn. Schenken Sie Ihren Füßen dafür Aufmerksamkeit und Pflege.

Fussprobleme bei Menschen mit Diabetes sind häufiger, müssen aber nicht zwangsläufig entstehen. Gehen Sie einfach behutsam mit Ihren Füßen um.

Wichtig ist, dass Sie wissen:

- Warum Ihre Füße gefährdet sind
- Wie Sie Risiken abschätzen und vorbeugen können
- Wer Ihnen bei Problemen hilft

Bleiben Sie allzeit gut zu Fuss!

Ihr Ascensia Diabetes Care Team

www.ascensia-diabetes.ch



Dieser Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit Herrn Roland Snijders, Wundexperte diabetische Fussprechstunde am Spital Limmattal, erarbeitet. www.spital-limmattal.ch.



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Tel.: 061 544 79 90
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch