



Diabetes und Füße

Was hat DIABETES mit Ihren 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. Fußkomplikationen lassen sich aber vermeiden, wenn Sie einige Regeln beachten.

Risikofaktoren für Ihre FÜßE

Eine Reihe von Einflüssen kann Fußkomplikationen begünstigen. Wenn Sie zum Beispiel:

- an entzündlichen Gelenkerkrankungen leiden
- Ihre Gelenke schlecht bewegen können
- schlecht sehen können
- häufig im Freien barfuß laufen
- ungeeignetes Schuhwerk tragen
- Ihre Fußpflege vernachlässigen
- an Hornhautschwielen, eingewachsenen Zehennägeln, Hühneraugen oder Warzen leiden, bei deren Behandlung man sich verletzen kann
- Arzneimittel einnehmen, die Ihr Immunsystem schwächen
- ungesund leben (etwa Rauchen oder viel Alkohol trinken oder sich kaum bewegen).

Untersuchung durch Ihre Ärztin/IhrenArzt

Wenn Sie keine weiteren Beschwerden haben, sollten Sie sich mindestens einmal im Jahr von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt untersuchen lassen. Manchmal muss diese Untersuchung auch häufiger stattfinden. Ihre Ärztin/Ihr Arzt schaut sich dabei Ihre Füße, Strümpfe und Schuhe an.

Die Behandlung

Zur Druckentlastung können bei bestimmten Auffälligkeiten orthopädische Schuhe, eventuell auch Gehstützen nötig sein. Wichtig ist eine gute Versorgung von Wunden, auch Wundtoilette genannt. Dazu gehören zum Beispiel die Reinigung der Wundoberfläche und ein regelmäßiger Verbandswechsel. Eine Verletzung am Fuß sollten Sie immer Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt zeigen. Bei Entzündungen kann es nötig sein, dass Sie über eine gewisse Zeit mit einem Antibiotikum behandelt werden. Das hängt davon ab, wie schwer die Infektion ist.

Am diabetischen Fußsyndrom sind verschiedene Erkrankungen beteiligt. Deshalb werden nicht nur Ihre Füße und Ihr Diabetes behandelt, sondern auch die Erkrankung, die dazu geführt hat. Beispiele hierfür sind die Polyneuropathie, eine Form der Nervenschädigung, oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit, eine Form der Durchblutungsstörung.

Was Sie selbst tun können

- Beobachten Sie Ihre Füße täglich und achten Sie auf Blasen, Rötungen, Einrisse oder Druckstellen.
- Achten Sie auf breite und hohe Schuhe mit flachem Absatz, wenig biegsamen Sohlen und weichem Obermaterial.

- Beim Schuhkauf sollten Sie aufpassen, dass Sie nichts stört und drückt.
- Tragen Sie Strümpfe mit einem hohen Baumwollanteil ohne Nähte und wechseln Sie diese täglich.
- Reinigen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmen Wasser (37° bis 38°C) für drei bis fünf Minuten.
- Je trockener Ihre Füße sind, umso häufiger sollten Sie sie eincremen.
- Verwenden Sie zum Eincremen Ihrer Füße Emulsionen oder Pflegeschäume, die Harnstoff enthalten.
- Nicht verwenden sollten Sie Babyöl, Zinkpasten, fettende Salben oder Puder.
- Schneiden Sie Ihre Nägel nicht mit spitzen Nagelscheren, sondern feilen Sie sie gerade.
- Beseitigen Sie Hornhaut und Schwielen mit einem Bimsstein, nicht mit einer Hornhautraspel. Noch besser ist eine regelmäßige medizinische Fußpflege beim Podologen/bei der Podologin.

Sie können an einem Diabetesversorgungsprogramm teilnehmen (kurz: DMP). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte auf einander abgestimmt ist.

Mehr Informationen

finden Sie in der PatientenLeitlinie „Fußkomplikationen bei Diabetes“. Im Internet unter:
www.versorgungsleitlinien.de/patienten

Die PatientenLeitlinie beschreibt die wichtigsten Empfehlungen der ärztlichen Nationalen VersorgungsLeitlinie. Träger des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien sind die Bundesärztekammer (BÄK), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)
Wilmsdorferstraße 39
10627 Berlin
Telefon: 030/3101-8960
www.nakos.de

Hier finden Sie die an der PatientenLeitlinie beteiligten Selbsthilfeorganisationen:
www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe

in Kooperation mit dem Patientenforum: www.azq.de/pf