

9

Fußpflege

Unsere Füße gehören oft zu den vernachlässigten Körperteilen, obwohl sie uns täglich kilometerweit tragen. Die Füße von Diabetikern erfordern besonders viel Aufmerksamkeit. Bei langjährigem, schlecht eingestellten Diabetes kann es zu Nerven- und Gefäßschädigungen an den Füßen kommen.

So beugen Sie Komplikationen vor

- Gute Blutzuckereinstellung
- Ausschließen von weiteren Risikofaktoren wie:
 - Rauchen
 - Bluthochdruck
 - Übergewicht
- Regelmäßige Fußgymnastik
- Tägliche Kontrolle
- Gutes Schuhwerk

9.1 Gefahren für die Füße

Verletzungen werden durch die verminderte Schmerzempfindung oft nicht oder erst sehr spät bemerkt. Durch die Nervenschädigung kann eventuell auch weniger oder gar kein Fußschweiß mehr gebildet werden; die Haut wird dann trocken und rissig. Diese Veränderungen lassen Wunden an den Füßen schlechter heilen. Zum Wohl der Füße sollten Sie einige Punkte beachten:

- Waschen Sie Ihre Füße täglich ca. 5 Minuten im warmen (bis 36°C) Wasser. Überprüfen Sie die Temperatur mit einem Thermometer, weil auch das Temperaturempfinden eingeschränkt sein kann.
- Benutzen Sie eine milde Seife (z.B. Babyseife), spülen Sie die Seife gründlich ab und trocknen Sie die Füße sorgfältig – besonders zwischen den Zehen – mit einem weichen Handtuch ab.
- Untersuchen Sie dabei die Füße auf Hautveränderungen und Verletzungen, nehmen Sie für die Fußsohle gegebenenfalls einen Spiegel zu Hilfe.
- Feilen Sie die Zehennägel nicht zu kurz und möglichst gerade, spitze Ecken können Sie etwas abrunden. Hornhaut behandeln Sie am besten mit einem Bimsstein.

9.2 Schutz für die Füße

- Verwenden Sie keine scharfen Werkzeuge, keine Schere, auch keine Hornhaut- oder Hühneraugensalbe.
- Laufen Sie nicht barfuß – die Gefahr von Verletzungen (oder Insektenstichen) ist zu groß.
- Schützen Sie Ihre Füße vor heißem Sand und Sonnenbrand.
- Benutzen Sie nie eine Wärmflasche oder ein Heizkissen, um Ihre Füße zu wärmen! Angewärmte, weiche Wollsocken – auch im Bett – verhelfen Ihnen besser und gefahrloser zu warmen Füßen.
- Zeigen Sie auch kleine Veränderungen an den Füßen Ihrem Arzt.



9.3 Ideales Schuhwerk

- Tragen Sie nach Möglichkeit Strümpfe aus Materialien, die Ihre Haut atmen lassen, also aus Wolle, Baumwolle oder Seide.
- Wechseln Sie die Strümpfe täglich.
- Achten Sie darauf, dass der Schuh nirgends drückt. Prüfen Sie mit der Hand, ob die Innenflächen des Schuhs glatt sind.
- Auch Ihre alten Schuhe sollten Sie täglich auf Unebenheiten, aufgeplatzte Nähte oder andere Stellen, die zu Reibung oder Druck führen könnten, untersuchen.
- Bei sehr gefährdeten Füßen können Diabetiker-Spezialschuhe mit diabetesgerechten Einlagen verordnet werden. Fragen Sie Ihren Arzt!