

Damit Diabetes nicht an die Füße geht



SCHRITTE ZUM GESUNDEN FUSS
Informationen für Diabetiker

MEDA

MEDA Pharma GmbH & Co. KG
Benzstraße 1 · 61352 Bad Homburg

www.medapharma.de
Service Hotline: 0800 4001 444

Gestaltung: CPH-Design · Frankfurt

MEDA



Wenn Sie Diabetes haben

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie Diabetes haben, dann sollte Ihnen die Fußpflege besonders am Herzen liegen.

Die diabetische Nervenerkrankung ist eine sehr ernstzunehmende Begleiterkrankung des Diabetes. Sie beginnt meistens an den Füßen und Beinen.

Ameisenlaufen, Kribbeln und Schmerzen sowie Taubheitsgefühl an Füßen und/oder Händen sind die ersten Anzeichen dieser Nervenerkrankung. Im fortgeschrittenen Stadium spürt der Patient nichts mehr an Füßen und Beinen. Das bedeutet für Sie, dass Sie Verletzungen, Schwellungen oder Hühneraugen nicht mehr wahrnehmen. Verletzungen bzw. kleine Risse in der Haut können sich – wenn diese nicht bemerkt werden – infizieren und zum Absterben des Gewebes führen, dem sogenannten diabetischen Fuß. Sie sollten deshalb Ihre Füße täglich kontrollieren.

Scheuen Sie sich nicht, Angehörige oder Bekannte um Hilfe zu bitten. Sie können auch einen Spiegel zu Hilfe nehmen, wenn Ihre Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Die regelmäßige Kontrolle Ihrer Füße ist wichtig!

- ▶ Untersuchen Sie in regelmäßigen Abständen, ob Sie kleine Verletzungen, Blasen, Druckstellen oder Rötungen sehen. Vergessen Sie bei der Inspektion Ihrer Füße bitte nicht, auch die Haut zwischen den Zehen zu überprüfen. Wenn Sie Veränderungen an Ihren Füßen festgestellt haben, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.
- ▶ Hühneraugen und zu starke Hornhaut können auch durch falsches Schuhwerk hervorgerufen werden. Auch hier sollten Sie nicht scheuen, Ihren Arzt um Rat zu fragen. Ihr Arzt kann auch Ihre Füße auf eine mögliche Fuß-Fehlstellung untersuchen.





Fußwäsche muss sein!

- ▶ Damit es nicht zu diesen Verletzungen kommt, sollten Sie Ihre Füße täglich in lauwarmem Wasser waschen. Das Fußbad darf allerdings nicht länger als 3-5 Minuten dauern, um die gesunde Haut nicht aufzuweichen.
- ▶ Benutzen Sie bitte nur milde Seife. Nach dem Fußbad müssen Sie Ihre Füße gründlich trocknen, wobei Tupfen und nicht Reiben die richtige Trocknungsmethode ist.
- ▶ Denken Sie auch an die Haut zwischen den Zehen. Nach dem Fußbad können Sie Ihre Füße mit einer wollethaltigen Creme einreiben. Die Haut bleibt dabei elastisch und es entstehen keine Risse, die sich infizieren könnten.

Die Fußpflege

- ▶ Vermeiden Sie unbedingt eine spitze Schere für Ihre Nagelpflege.
- ▶ Am besten ist es, die Fußnägel nach dem Fußbad zu feilen.
- ▶ Denken Sie auch daran, dass Sie die Nägel in den Ecken leicht abrunden, damit Sie Ihre Zehen beim Gehen nicht verletzen. Feilen Sie Ihre Nägel auch nicht zu kurz, damit sie nicht einwachsen können.
- ▶ Sollten Ihre Nägel brüchig oder entzündet sein, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen, um eine Infektion zu vermeiden.





Zum Schluß das Wichtigste

- ▶ Vergessen Sie bitte nicht, vor dem Hineinschlüpfen Ihre Schuhe auf Fremdkörper zu untersuchen.
- ▶ Oft befinden sich Gegenstände in den Schuhen, die der Patient mit der diabetischen Nervenerkrankung beim Gehen nicht bemerkt. Diese Gegenstände, wie Geldmünzen, Büroklammern etc., führen zu Verletzungen die sich leicht, wenn nicht adäquat behandelt, infizieren. Diese Infektionen führen schließlich zum Absterben des Gewebes, dem sogenannten diabetischen Fuß.
- ▶ Aus dem gleichen Grunde sollten Sie auch auf das Barfußlaufen verzichten, weil die Verletzungsgefahr all zu groß ist.

Sie sind der Manager Ihrer Füße, damit Ihr Diabetes nicht an die Füße geht.

Die passenden Schuhe

- ▶ Kaufen Sie die richtigen Schuhe. Gesunde Füße und gesundes Schuhwerk passen zusammen.
- ▶ Vermeiden Sie unbedingt zu enge Schuhe. Achten Sie bitte auf die Absatzhöhe sowie auf eine genügende Absatzbreite. Italienische Stöckelschuhe sind zwar schön, schaden allerdings Ihren empfindlichen Füßen. Weiche Lederschuhe schmiegen sich Ihren Füßen an und verursachen keine Druckstellen.
- ▶ Achten Sie bitte beim Schuhkauf darauf, dass Sie beim Anprobieren Strümpfe bzw. Socken tragen, damit die Schuhe auch wirklich nachher passen.
- ▶ Noch ein Tip ist, die Schuhe nachmittags oder abends zu kaufen, weil morgens Ihre Füße etwas schlanker sind.

