

► Diabetes und Füße

Oktober 2013

WAS HAT DIABETES MIT IHREN FÜSSEN ZU TUN?



LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Diabetes kann zu Schäden an Gefäßen und Nerven führen. Häufig sind dabei die Füße betroffen. Ihr Arzt spricht dann von einem diabetischen Fußsyndrom oder von Fußkomplikationen. Diese 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, wie etwa rauchen, viel Alkohol trinken oder sich kaum bewegen

► NOTWENDIGE UNTERSUCHUNGEN

Wenn Sie keine weiteren Beschwerden haben, sollten Sie sich mindestens einmal im Jahr von Ihrem Arzt untersuchen lassen. Manchmal muss diese Untersuchung auch häufiger stattfinden. 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 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 lauwarmem Wasser (37 bis 38 Grad Celsius) 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 professionelle Fußpflege bei einem medizinischen Fußpfleger (Podologe).

Sie können an einem strukturierten Behandlungsprogramm für Menschen mit Diabetes teilnehmen (kurz: DMP Diabetes). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihren Arzt auf dieses Programm an.

► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst die wichtigsten Punkte der PatientenLeitlinie „Fußkomplikationen bei Diabetes“ zusammen.

Weiterführende Links

PatientenLeitlinie „Fußkomplikationen bei Diabetes“:
www.versorgungsleitlinien.de/patienten

An der PatientenLeitlinie beteiligte Selbsthilfeorganisationen bzw. Kooperationspartner:
www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe
www.azq.de/pf

Weitere Informationsblätter zum Thema „Diabetes“: www.patinfo.org

Kontakt Selbsthilfe

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

PatientenLeitlinien

PatientenLeitlinien übersetzen die Behandlungsempfehlungen ärztlicher Leitlinien in eine für Laien verständliche Sprache. Sie geben wichtige Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden einer Erkrankung. Träger des Programms zur Entwicklung ärztlicher Leitlinien (sogenannter „Nationaler VersorgungsLeitlinien“) und der jeweiligen Patientenversionen sind die Bundesärztekammer (BÄK), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aeqz.de



Mit freundlicher Empfehlung