

Gesunde Füße für Menschen mit Diabetes

Unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben. Sie ermöglichen das aufrechte Stehen und Gehen. Wir kümmern uns aber zu wenig um die Fußgesundheit und -pflege. Doch die Füße können krank werden, und das Risiko dafür ist bei langjährigem Diabetes besonders hoch.

Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Füße lange gesund erhalten, auch bei einem bestehenden Diabetes mellitus.

Was ist ein Diabetisches Fußsyndrom?

Das Diabetische Fußsyndrom DFS, auch Diabetischer Fuß genannt, ist eine häufige Folgeerkrankung des Diabetes mellitus. Durch erhöhte Blutzuckerwerte kommt es zu Nervenschäden (PNP Polyneuropathie) und zu Durchblutungsstörungen (PAVK periphere arterielle Verschlusskrankheit) mit Absterben von Gewebe in den Gliedmaßen.



Die geschädigten Nerven können ein ständiges Krabbel-Schmerz-Gefühl oder auch völlige Schmerz- und Empfindungslosigkeit verursachen. Durchblutungsstörungen erschweren Heilungsvorgänge von Wunden am Fuß. Betroffene merken aufgrund der reduzierten Schmerzempfindung die Wunden und andere Verletzungen oft lange Zeit nicht.

Achtung: Wunden und Verletzungen an den Füßen können unbemerkt sehr groß und tief werden. Schlimmstenfalls wird das Gewebe durch die Wunde so geschädigt, dass Geschwüre auftreten und eine Amputation betroffener Gliedmaßen notwendig wird.

Muss trotz medizinischer Wundversorgung amputiert werden, nehmen Sie Ihr Recht wahr, vor der geplanten Operation eine zweite unabhängige ärztliche Meinung einzuholen.

Wie erkennen Sie das Diabetische Fußsyndrom?

Die Hauptursache für das Diabetische Fußsyndrom sind langfristig erhöhte Blutzuckerwerte. Zu hoher Blutzucker schädigt Nerven und Blutgefäße.

Die Erkrankung beginnt schleichend. Die ersten Symptome zeigen sich bei den Zehen und sind dann über den Fuß bis in die Beine zu spüren. Später treten viele Beschwerden auf, zum Beispiel:

- unangenehmes Kribbeln (wie Ameisenlaufen)
- schmerzhaftes Brennen oder Pelzigkeitsgefühl
- Taubheitsgefühl oder Missempfindungen (zum Beispiel das Gefühl, kalte Füße zu haben, obwohl diese warm sind)
- Schmerzen, die oft in Ruhepausen oder in der Nacht zunehmen
- schlechte Temperatur-Wahrnehmung
- herabgesetztes oder fehlendes Schmerzempfinden, Wunden oder Verbrennungen tun gar nicht weh
- Muskelschwäche in den Beinen
- Unsicherheiten, Gehen „wie auf Watte“

Gehen Sie bei den ersten Anzeichen dieser Art zu Ihrem Diabetologen oder Neurologen. Stellen Sie immer beide Füße vor, auch den symptomfreien.



Formen des diabetischen Fußsyndroms

- Fußverletzungen (Läsionen)
- Tiefe Geschwüre (Ulzera, mit oder ohne Infektion)
- Schwäche der Fußmuskulatur
- Verformungen des Fußes bzw. der Zehen (Krallenfuß)
- Charcot-Fuß: Besonders schwere Form des diabetischen Fußes, bei welcher es zu Veränderungen des knöchernen Fußskelets kommt. Diese werden von den Betroffenen oft erst spät durch die begleitenden Rötungen, Schwellungen oder Fehlstellungen bemerkt.

Wie dem Diabetischen Fußsyndrom vorbeugen?

Zur Vorbeugung diabetischer Fußkrankungen setzen Diabetologen auf die Einhaltung einer Diabetestherapie, mit der Sie die Blutzuckerwerte möglichst im Zielbereich halten.

Rauchen und ein erhöhter Konsum von Alkohol steigern das Risiko des Diabetischen Fußsyndroms. Nikotin verengt die Blutgefäße, fördert Störungen in der Durchblutung des Gewebes und verstärkt somit die Gefahr des Diabetischen Fußsyndroms. Bitte reduzieren Sie den Alkoholkonsum. Rauchen Sie? Vielleicht können sie darauf ganz verzichten.

Pflege und Kontrollen



© Celso Pupo | Shutterstock

Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße. Betrachten Sie dabei Ihre Fußsohlen mit einem kleinen Handspiegel. Kontrollieren Sie die Räume zwischen den Zehen. Sie können auch Familienangehörige um Hilfe bitten.

Achten Sie bei Ihren täglichen Fußkontrollen auf:

- Rötungen, Verfärbungen, Ausschlag
- Druckstellen und Schwellungen
- Verletzungen und Einrisse
- Krallenbildung an den Zehen
- vermehrte Hornhautbildung und Hühneraugen
- zunehmend trockene Haut
- starken Fußgeruch

Auch der Diabetologe sollte regelmäßig Ihre Füße untersuchen. Die Untersuchung findet im Rahmen des DMP Diabetes statt. Das Disease-Management-Programm (DMP) ist ein Vorsorgeprogramm für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Zur Fußuntersuchung gehören verschiedene Tests. Der Diabetologe prüft zum Beispiel mit der Stimmgabel, wie gut Sie Vibrationen wahrnehmen.

Eine andere Untersuchung ist der Monofilament-Test. Dabei drückt ein steifer Faden aus Kunststoff auf die Haut, bis er abknickt. Wenn Sie den Druck nicht wahrnehmen, besteht der Verdacht auf eine Nervenschädigung (Neuropathie). Ein Test zum Kälte-Wärme-Empfinden schließt die Untersuchung ab.

Wie das Diabetische Fußsyndrom behandeln?

Entlastung von Wunden

Entlasten Sie Wunden von Druck. Nutzen Sie dazu individuell angepasstes Schuhwerk, Systeme der Druckentlastung oder einen Gipsverband. Die Druckentlastung unterstützt den Fuß bei der Wundheilung.

Durchblutung verbessern

Die Durchblutung von schlecht versorgtem Gewebe kann durch Medikamente verbessert werden. Wenn das nicht hilft, kommen eine Operation und der Einsatz eines Katheters in Frage. Das Fachwort dafür ist Revaskularisation.

Infektionsbehandlung

Bakterielle Wundinfektionen müssen unverzüglich mit keimtötenden Mitteln und bei Bedarf auch mit einem Antibiotikum behandelt werden.

Wundversorgung:

Akute Wunden werden gereinigt und von totem Gewebe befreit. Ausgebildete Wundmanager versorgen die Wunde mit speziellen Präparaten. Für eine Wundheilung braucht es viel Geduld.

Die Blutzuckerwerte müssen in der Zeit der Behandlung in einem Bereich liegen, der die Wundheilung unterstützt.

Für die erfolgreiche Prävention von Folgeerkrankungen des Diabetes ist gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung wichtig. Sie können damit viel für Ihre körperliche und mentale Gesundheit tun.



© FotoDuets | Shutterstock

Kontakt

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.
Johanniterstr. 45
47053 Duisburg



Telefon: +49 (0) 203 608 44-0
Telefax: +49 (0) 203 608 44-77
E-Mail: nrw@ddh-m.de
www.nrw.ddh-m.de

Unterstützen Sie den DDH-M LV NRW e.V.

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE68 3702 0500 0007 0446 00
BIC: BFSW DE33 XXX

Unsere kostenlose Diabetes-Nachrichten-App DDH-M Digital

Android



ios



Diese Patienteninformation wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h des Sozialgesetzbuches finanziert. Gewährleistungs- und Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist der Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e. V. (DDH-M LV NRW e. V.) verantwortlich.

Titelfoto: © Stefan Körber | Adobe Stock

Stand 2021



Diabetes mellitus und Fußgesundheit



Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes
Landesverband NRW e. V.
(DDH-M LV NRW e. V.)



Wie erfolgt die richtige Fußpflege?

Die Pflege der Füße ist ebenso wichtig, wie die tägliche Kontrolle der Haut und der Fußnägel auf Veränderungen.

Waschen

Waschen Sie Ihre Füße täglich für ungefähr 3-5 Minuten in einem lauwarmen Fußbad (30-35 Grad Celsius) mit einer milden, pH-neutralen Seife. Bei zu heißem Wasser besteht



© Kim Schneider | Adobe Stock

Verbrühungsgefahr. Menschen mit Diabetes haben häufig ein gestörtes Temperaturempfinden, prüfen Sie darum die Wassertemperatur mit einem Thermometer. Ein weicher Waschlappen ist besser als Bürsten oder Massagehandschuhe.

Bei Wunden an den Füßen kann Sie Ihr Diabetologe zur richtigen Fußpflege beraten.



Abtrocknen

Die Füße wollen sorgfältig und vorsichtig abgetrocknet werden, am besten durch Tupfen. Für die Zwischenräume der Zehen eignet sich ein Taschentuch- oder Papiertuch.

Pflege der Fußnägel

Bei der Verwendung von einer Nagelschere oder einem Nagelknipser besteht Verletzungsgefahr. Eine flache Nagelfeile ist viel besser. Feilen Sie die Zehennägel immer gerade und nicht rund. Rund gefeilte Fußnägel begünstigen ein Einwachsen oder Rollen des Nagels. Lassen Sie sich ruhig bei der Nagelpflege helfen.

Wenn Ihre Nägel eingewachsen sind, wird Sie Ihr Podologe oder das Fachpersonal der medizinischen Fußpflege behandeln.

** In der vorliegenden Patienteninformaton werden zur besseren Lesbarkeit geschlechtsneutrale maskuline Substantive oder Pronomen verwendet.*

Entfernung von Hornhaut

Die **Hornhaut** an den Füßen können Sie einmal pro Woche während oder nach dem Fußbad entfernen. Wegen der hohen Verletzungsgefahr sind Rasierklingen, Hobel, Raspel oder Hornhautfeilen aus Metall ungeeignet. Verwenden Sie am besten einen Bimsstein.

Schlechtsitzende und zu enge Schuhe üben Druck und Reibung aus. Das ist oft die Ursache von Hornhautbildung und Schwielen. Wenn Hornhaut wiederholt an der gleichen Stelle auftritt, überprüfen Sie bitte noch einmal gründlich Ihre Einlagen und Schuhe.

Lassen Sie **Schwielen** (stark verhornte Hautbereiche) und Hühneraugen immer vom Fachpersonal einer Diabetes-Fußambulanz entfernen.

Die richtige Pflege danach

Nach dem Abtrocknen sind die Füße dankbar für die Behandlung mit einer Creme oder einem Pflegeschäum. Gut dafür geeignet sind Produkte, die Harnstoff (Urea) enthalten. Diese versorgen die Haut mit reichlich Feuchtigkeit und fetten nicht.

Cremen Sie die Ober- und Unterseite Ihrer Füße ein. Die Zwischenräume der Zehen, können Sie dabei ruhig auslassen, denn ein feuchtes Klima zwischen den Zehen begünstigt Infektionen und Fußpilz.

Gut geeignet sind Pflegeprodukte mit dem Vermerk „für Diabetiker geeignet“. Pflegeprodukte für die Fußpflege finden Sie in Apotheken und Drogerien. Auch Ihr Diabetologe und das Diabetesteam werden Sie beraten. Bitten Sie ruhig darum.

Trotz eigener Bemühungen ist eine professionelle Fußpflege wichtig. Diabetes-Fußambulanzen führen die fachgerechte medizinische Fußpflege durch. Von Ihrem Diabetologen erhalten Sie eine Überweisung dafür.



Wie mit Wunden am Fuß umgehen?

Eine äußerlich harmlose und unscheinbare Wunde kann im Inneren tiefer und größer sein, als Sie sehen. Weil Menschen mit Diabetes oft ein reduziertes Schmerzempfinden haben, gibt es für sie keine harmlosen Fußwunden.

Zeigen Sie darum auch leichte Wunden, wie Blasen, Schnitte und Kratzer, Ihrem Arzt. Öffnen Sie Blasen nicht allein, da es dabei zu Infektionen kommen kann.

- Reinigen Sie kleine Wunden nur mit Wasser und suchen Sie sich dann ärztliche Hilfe.
- Offene Verletzungen können Sie mit einem sterilen Verband abdecken. Bitte verwenden Sie zur Desinfektion keine chemischen Substanzen, egal ob in Form von Sprays, Cremes und Salben. Diese können das Gewebe zusätzlich verletzen.
- Bitte suchen Sie bei Anzeichen von Wärme, Rötung, Schwellungen, Eiter und Schmerzen im Wundbereich sowie bei Veränderungen der Wunde umgehend Ihren behandelnden Diabetologen auf.
- Holen Sie sich medizinische Hilfe.



© js-photo | Adobe Stock

Welche Hauterkrankungen am Fuß gibt es?

Hautpilz

Menschen mit Diabetes haben bei hohem Blutzucker oft Pilzinfektionen, weil die Glukose ein guter Nährboden für das Pilzgeflecht ist.

Rötungen, Schuppen und Bläschen mit Juckreiz sind typische Anzeichen für Fußpilz. Die Pilzsporen dringen bei feuchter und rissiger Haut besonders leicht ein und entwickeln ein Pilzgeflecht. Bitte suchen Sie bei den ersten Anzeichen von Fußpilz den Diabetologen auf. Sie werden die Mittel gegen Fußpilz dann über einen längeren Zeitraum anwenden müssen.

Nagelpilz

Verfärbungen an den Nägeln können auf eine Nagelpilz-Infektion hindeuten. Die Behandlung von Nagelpilz ist sehr langwierig und gehört in die Hände des Diabetologen und einer Diabetes-Fußambulanz.

Hühneraugen

Die Diabetes-Fußambulanz entfernt auch Hühneraugen. Verzichteten Sie auf Hühneraugenpflaster, Salben oder Tinkturen, weil diese stark ätzende Säuren enthalten und schwere Hautschäden anrichten können.



© Elnur | Adobe Stock

Welches Schuhwerk im Alltag?

Optimale Schuhe sind breite, geschlossene Bequemschuhe mit flachem Absatz. Sie sollten aus weichem Material bestehen und dem Fuß ausreichend Platz und Schutz bieten, damit es nicht zu Druck- und Scheuerstellen kommt. Auch wenn Bequemschuhe nicht so chic aussehen, die Füße werden es Ihnen mit Gesundheit danken.

Überprüfen Sie vor dem Anziehen der Schuhe, ob Nähte oder Schadstellen drücken können. Achten Sie auch auf eingetretene Fremdkörper und Falten im Fußbett. Laufen Sie neue Schuhe behutsam ein. Wenn Sie dabei zwischen bereits eingetragenen und den neuen Schuhen wechseln, können sich Ihre Füße langsam an das Schuhwerk gewöhnen.

Schuhe aus Wildleder oder Hirschleder sind besonders weich, atmungsaktiv und passen sich gut der Fußform an. Im Sommer lassen Lederschuhe mit einer kleinen Lochung die Luft durchdringen und bieten dennoch Schutz. Gut geeignet sind auch Turnschuhe.

Für Zuhause empfehlen wir trittfeste **geschlossene Hausschuhe**. Barfußlaufen birgt Verletzungsgefahren. Das gilt auch für **Sandalen** und **Flip-Flops**.

Auch täglich frisch gewaschene Socken sind wichtig. Die Socken dürfen nicht rutschen oder Falten schlagen. Ein guter Tipp sind helle Socken (weiß oder beige). Wenn nämlich eine Fußverletzung auftritt, fällt Ihnen das beim Ausziehen gleich auf.

Wir empfehlen das Tragen von speziellen **Diabetikersocken**. Diese Socken sind nahtfrei und besitzen kein Gummiband am Bund. In die Strümpfe sind meist Silberfäden eingearbeitet, welche antibakteriell, infektionshemmend und geruchshemmend wirken.

Wann erfolgt eine orthopädische Schuhversorgung?

Tragen Sie bei Diabetes Typ 2 von Anfang an Schuhe mit einer individuell angepassten Weichbettungseinlage. Bei einem bereits diagnostizierten Diabetischen Fußsyndrom wird ein Diabetischer Schutzschuh mit diabetes-adaptierter Weichbettungseinlage verordnet. Das ist ein orthopädischer Schuh aus der Serienfertigung. Der Orthopädienschuhmacher fertigt dafür individuell für Sie ein Fußbett.

Erst bei fortgeschrittenem Diabetischen Fußsyndrom mit schwerer Deformation der Füße kann Ihnen ein Maßschuh verschrieben werden.



© Bork | Shutterstock

Zuzahlungen für orthopädische Anfertigungen

Ihre Zuzahlung für einfache Weichbettungseinlagen beträgt 10 Euro, den Bequemschuh müssen sie aber extra kaufen. Beim Diabetischen Schutzschuh mit Weichbettungseinlage beträgt Ihre Zuzahlung 80 Euro, beim Maßschuh sind es 100 Euro (Stand 2021).

Orthopädische Einlagen oder Schuhe tragen zu Ihrer Fußgesundheit bei. Zögern Sie die orthopädische Schuhversorgung nicht hinaus.

Wenn der Arzt Ihnen das erste Mal orthopädische Schutzschuhe verordnet, dann genehmigt die Krankenkasse zwei Paar Straßenschuhe und ein Paar Hausschuhe. Danach nur noch alle zwei Jahre für ein neues Paar Straßenschuhe und alle vier Jahre für ein neues Paar Hausschuhe.