

Ratschläge zur Vermeidung von Fußproblemen bei Diabetes mellitus

Achten Sie auf Ihre Füße! Sie tragen das ganze Gewicht Ihres Körpers jeden Tag, im Durchschnitt im Laufe eines Menschenlebens 150.000 km!

Neben dem Rauchen (Raucherbein) ist der Diabetes mellitus die wichtigste Ursache für Fußamputationen, die in Deutschland ca. 28.000 mal im Jahr durchgeführt werden müssen. Die meisten Amputationen könnten verhindert werden, wenn Diabetiker ihre Füße regelmäßig überwachen würden!

Hohe Blutzuckerwerte können - unabhängig von anderen Faktoren - zur Verengung der großen und kleinen Blutgefäße führen und damit zwangsläufig zu einer Minderversorgung aller Organe. Je länger die Blutzuckerwerte zu hoch sind, umso wahrscheinlicher wird das Auftreten von gefäßbedingten Folgeschäden, also von Durchblutungsstörungen.

Durchblutungsstörungen können Sie an folgenden Symptomen erkennen:

- die Füße sind kalt
- bei Gehen treten in den Beinen - insbesondere in den Waden - Schmerzen oder Krämpfe auf, die nach dem Stehenbleiben wieder aufhören (Schaufensterkrankheit)
- Schmerzen im Liegen bessern sich, wenn Sie die Füße aus dem Bett heraushängen lassen
- An den Fersen, Fußrändern und Zehenspitzen finden sich schmerzhafte Verletzungen, die schlecht abheilen
- Die Haut ist dünn, blaß oder bläulich verfärbt

Durchblutungsstörungen und zu hohe Blutzuckerwerte sind auch für ein anderes Problem der Füße verantwortlich, die **diabetische Polyneuropathie** (Nervenentzündung), die sich anfangs vorwiegend in Form von Mißempfindungen und Gefühlsstörungen äußert:

- starkes Brennen an den Fußsohle
- Ameisenlaufen oder Kribbeln unter der Haut
- Unsicherheit beim Gehen (Gefühl, wie auf Watte zu gehen)
- fehlendes oder herabgesetztes Schmerzempfinden, herabgesetzte Temperaturempfindung (dadurch erhöhte Verletzungsgefahr!)
- verminderte Schweißsekretion, Gefahr der Hautaustrocknung und Bildung von Rissen
- Neigung zur Bildung von Hornhautschwielen, Pilzbefall

Die regelmäßige tägliche Kontrolle Ihrer Füße ist also unverzichtbar !

Überprüfen Sie täglich Ihre Füße, insbesondere auch die Zehenzwischenräume. Nehmen Sie ggfs. einen Spiegel zur Hilfe. Achten Sie insbesondere auf

- Rötungen der Haut
- Druckstellen oder Blasen an Fersen, Ballen und Zehen
- äußere Verletzungen
- Hornhautbildungen
- Fußpilz im Zwischenzehbereich
- eingerissene Zehennägel

Tips für Ihre Fußpflege

- Baden Sie täglich Ihre Füße in lauwarmen Wasser, aber nicht länger als 5 Minuten
- Trocken Sie die Füße sorgfältig ab. Vergessen Sie nicht die Zehenzwischenräume
- Behandeln Sie Schwielen und Hornhaut nur mit einem Bimsstein. Hornhautraspeln und scharfe Klingen sind verboten !
- Schneiden Sie Ihre Fußnägel nicht mit einer Schere, benutzen Sie eine Feile
- Cremen Sie ihre Füße mit einer feuchtigkeitspendenden Creme ein
- Wechseln Sie täglich die Strümpfe, achten Sie auf faltenfreien Sitz, damit sich keine Druckstellen bilden können
- Laufen Sie niemals barfuß, um Verletzungen zu vermeiden
- Untersuchen Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen auf Fremdkörper
- Achten Sie darauf, daß die Schuhe gut passen und nicht drücken
- Rauchen Sie nicht!

Sorgen Sie mit Fußgymnastik für eine gute Durchblutung

- Wippen mit den Fußspitzen
- Kreisen der Füße

Ihr Füße und die Durchblutung müssen regelmäßig überprüft werden. Ggfs. führen wir eine Doppler-Untersuchung durch.

Ihr Praxisteam