



Diabetisches Fußsyndrom – Achten Sie auf erste Zeichen!



Verlassen Sie sich nicht auf Ihr Gefühl

Beim diabetischen Fuß führen Schädigungen der Nerven zu deutlichen Empfindungsstörungen.

Der „normale“ Schmerzreiz ist abgeschwächt oder fehlt vollständig. Deshalb werden Verletzungen leider oft sehr spät wahrgenommen. Vorsorge ist besser als jede Therapie.

So schützen Sie Ihre Füße vor Verletzungen:

- Laufen Sie niemals barfuß.
- Untersuchen Sie Ihre Füße täglich auf Verletzungen.
- Prüfen Sie Ihre Schuhe auf Fremdkörper wie z. B. Steine.
- Tragen Sie keine engen Schuhe.
- Nehmen Sie bei der Fußpflege keine scharfen Gegenstände. Lassen Sie die Fußpflege von einem Podologen durchführen. Bei einer bekannten Neuropathie haben Sie Anspruch auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse.
- Nutzen Sie für die Hautpflege harnstoffhaltige Produkte, keine fettigen Cremes.
- Lassen Sie Ihre Einlegesohlen alle sechs Monate überprüfen.
- Fußbäder sollten nicht länger als 10 Minuten dauern. Überprüfen Sie die Temperatur mit einem Thermometer. Das Wasser sollte körperwarm (ca. 37 Grad) sein.

Achten Sie auf Ihre Schuhe

Passende Schuhe sind zur Vorbeugung eines diabetischen Fußes von großer Bedeutung.

Zu kleine und enge Schuhe üben ungesunden Druck auf den Fuß aus. Die Durchblutung wird zusätzlich gestört. Zu weite Schuhe können reiben und dadurch zu Blasen führen. Leider spüren Patienten aufgrund der mit der Erkrankung einhergehenden Empfindungsstörung selbst nicht, wo der Schuh drückt.

Achten Sie deshalb auf folgende Punkte:

- Tragen Sie weiche Schuhe, ohne Innennähte.
 - Kaufen Sie Schuhe abends. Schuhe, die morgens passen, können abends drücken.
 - Schuhe müssen ein intaktes Innenfutter haben.
 - Testen Sie, ob der Schuh die richtige Größe hat. Legen Sie hierzu einfach eine Papierschablone des Fußes in den neuen Schuh. Wird diese geknickt, ist der Schuh zu klein.
 - Sollten Sie orthopädische Schuhe tragen, müssen diese alle sechs Monate vom Sanitätshaus/Orthopädienschuhmacher überprüft werden.
-

Den diabetischen Fuß früh erkennen

- Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich.
- Tragen Sie helle, kochfeste Strümpfe – so werden Wunden schneller entdeckt.

Verlieren Sie keine wertvolle Zeit – gehen Sie frühzeitig zum Arzt

- Ein diabetischer Fuß darf nicht selbst therapiert werden.
- Wenn Sie eine Wunde haben, begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung.
- Gönnen Sie Ihren Füßen Ruhe. Denn es handelt sich nicht um ein kleines Loch am Fuß, sondern um ein komplexes Krankheitsbild, bei dem die Wunde nur ein Symptom ist.

Auf was Sie bei der Wundbehandlung achten sollten

- Achten Sie auf eine konsequente Druckentlastung. Jeder Schritt behindert die Wundheilung. Die Versorgung mit Hilfsmitteln wie Verbandschuhe und Gehstützen kann hier Entlastung bringen.
- Die Behandlung sollte sich immer an den Ursachen orientieren, z. B. durch konsequente Druckentlastung, Überprüfung der Durchblutung, Stoffwechseleoptimierung.
- Die Wundversorgung muss immer wieder an die Wundsituation angepasst werden. Deswegen ist eine regelmäßige ärztliche Kontrolle erforderlich.

Kontakt:



Prof. Dr. med. Hubert Mönnikes
Chefarzt der Klinik für Innere
Medizin, Leitung des Diabetischen
Fußzentrums



Dr. med. Annette Sundermann
Ärztliche Koordinatorin Diabetisches
Fußzentrum, Funktionsoberärztin der
Klinik für Innere Medizin, Fachärztin
für Innere Medizin, Diabetologie



Heiko Kritzel
Koordinator Diabetisches Fußzentrum,
Diabetesberater, Wundmanager

Martin-Luther-Krankenhaus | Zertifiziertes Diabetisches Fußzentrum

Caspar-Theyß-Straße 27-31, 14193 Berlin
Telefon: 030 8955-3111
heiko.kritzel@pgdiakonie.de

Sprechstunde: Donnerstags von 14:00 bis 15:30 Uhr und nach Vereinbarung

Mehr Informationen unter: www.pgdiakonie.de/martin-luther

Wenn Sie Fragen oder
Probleme haben, sind
wir gern für Sie da!