

# TIPS ZUR FUSSPFLEGE BEI DIABETES

Eine wichtige **Spätkomplikation** des Diabetes betrifft die **Füße**. Hier können beim Vorliegen von diabetisch bedingten Nervenerkrankungen Empfindungsstörungen auftreten, die dazu beitragen, daß Verletzungen oder Entzündungen nicht wahrgenommen werden. Darüber hinaus kann die Wundheilung verzögert sein.

In diesem Falle sind **Sie selbst gefordert!** Folgende **vorbeugende Maßnahmen** sollten Sie kennen und befolgen:

- \* Tragen Sie **bequeme** und passende **Schuhe**; der Fuß darf nicht eingengt werden. Stiefel sollten nur kurzzeitig getragen werden.
- \* **Neue Schuhe** sollten möglichst nur kurze Zeit getragen werden und erst langsam eingelaufen werden.
- \* Tragen Sie keine **Socken** oder **Strümpfe** mit einengendem Bund.
- \* Gehen Sie möglichst **nicht barfuß**, auch nicht zu hause, wegen der möglichen Verletzungsgefahr.
- \* Verwenden Sie zum **täglichen Waschen** der Füße nur **lauwarmes** (ca. 37°C)-kein heißes- **Wasser**, um Verbrühungen zu vermeiden.
- \* Sorgen Sie für **trockene Füße**, insbesondere in den Zehenzwischenräumen, um eine Erweichung der Haut mit der Gefahr von feuchten Rhagaden oder Pilzinfektionen zu vermeiden - falls erforderlich, verwenden Sie unparfümierten Puder.
- \* **Cremen** Sie Ihre Füße stets gut ein, damit die Haut nicht spröde wird. Dabei sollten Sie ein Produkt verwenden, das neben einem Fettanteil auch Wasser enthält, damit eine Austrocknung verhindert wird. Bei bereits vorhandene Spätkomplikationen darf nicht einmassiert werden!
- \* **Schneiden** Sie Ihre **Fußnägel** in **gerader Linie**, vermeiden Sie tiefes Ein- bzw. Abschneiden der seitlichen Nagelränder. Sonst besteht die Gefahr eingewachsener Fußnägel mit Verletzung des Nagelfalzes und Entzündung.
- \* **Vermeiden** Sie **scharfe Gegenstände** wie Hornhauthobel, Rasierklingen oder Scheren; durch vermindertes Schmerzempfinden besteht erhebliche Verletzungsgefahr!
- \* Zur **regelmäßigen Fußpflege** gehen Sie am besten in eine **entsprechend ausgebildete Fußpflegepraxis**, da Behandlungsfehler einer selbst durchgeführten Fußpflege ein erhebliches Risiko darstellen. Unter Umständen kann eine nicht sachgemäß versorgte oder nicht bemerkte Wunde zum Verlust des Fußes oder sogar des Beines führen.
- \* Besonders wichtig ist eine regelmäßige **“Fußinspektion”** durch Sie selbst (evtl. unter Zuhilfenahme eines Spiegels), einen Familienangehörigen, Ihre/n Fußpfleger/in oder Ihre/n Arzt/Ärztin! Selbst kleinste Veränderungen sind wichtig; falls Blasen, Schmerzen oder Entzündungen auftreten, gehen Sie sofort zum Arzt/zur Ärztin!
- \* Um Ihre Füße **gesund** und **beschwerdefrei** zu erhalten sollten Sie obige Tips beachten. Erste Anzeichen wie trockene, rissige, schuppige Haut an den Füßen sollten Sie ernst nehmen, um daraus möglicherweise resultierende offene Stellen, den gefürchteten “diabetischen Fuß” zu vermeiden.

**Wenn Sie weitere Fragen haben, steht Ihnen Ihr Team der Schwanen-Apotheke gerne zur Verfügung und fragen sie nach unserem Handzettel zur Fußpflege bei Diabetes !**