Diabetes Journal Extra

Gut zu(m) Fuß

Treten Sie nicht ins Fettnäpfchen!

Allpresan® diabetic Fuß-Schaum-Cremes:

- mit einem speziell abgestimmten Komplex aus feuchtigkeitsspendenden und lipidreichen Wirkstoffen
- stärken die Barrierefuntktion der Haut und fördern den Heilungsprozess
- ziehen schnell ein – Strümpfe und Textilien können schnell angezogen werden
- hohe Verträglichkeit – ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe
- klinisch geprüft (Medizinprodukte)

Allpresan®. Und die Haut atmet auf.

nsc neubourg skin care GmbH & Co. KG • Mergenthalerstr. 40 • 48268 Greven 01805 - 25 57 73 (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz) • www.allpresan.de

Gut zu(m) Fuß – ein Leben lang

Füße tragen uns täglich durchs Leben. Und dabei können wir uns so gut wie immer auf ihren vollen Funktionseinsatz verlassen. Leider vergessen nach wie vor viele Menschen, ihren Füßen so viel Aufmerksamkeit zu schenken, wie sie tatsächlich verdient haben. Dann fristen Füße ein trauriges Dasein. Bei Diabetes kommt erschwerend hinzu, dass Füße zu extrem trockener Haut und starker Bildung von Hornhaut neigen. Doch Sie können gezielt vorbeugen – nicht erst wenn sich Ihre Füße durch ein diabetisches Fußsyndrom verändert haben. Baden, gründlich abtrocknen und täglich eincremen. Regelmäßig zur professionellen Fußpflege und zum Fuß-Check bei Ihrem Diabetes behandelnden Arzt – das sind die Schlüssel für gesunde und gut versorgte Füße bei Diabetes. Was Sie dazu wissen sollten, worauf Sie bei einer professionellen Fußpflege achten und was Sie selbst zur Fußgesundheit beitragen, erklären wir Ihnen in diesem Diabetes-Journal Extra. Sie halten also das richtige Werkzeug für den ersten Schritt in Richtung gepflegte und gesunde Füße bei Diabetes in Ihren Händen. Und mit etwas Glück können Sie bei unserem Gewinnspiel auf der Rückseite dieses Heftes ein tolles Fußpflegeset gewinnen, dass wir speziell für Sie zusammengestellt haben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie allzeit gut zu Fuß sind und mit gepflegten Füßen durchs Leben gehen können.

Ihre Kirsten Metternich

Impressum

■ Herausgeber und Verlag
Kirchheim + Co GmbH,
Geschäftsführer: Manuel Ickrath
Redaktion: Diabetes-Journal
Kirsten Metternich
Kaiserstr. 41, 55116 Mainz,
Tel. (0 61 31) 9 60 70-0,
Fax (0 61 31) 9 60 70-70,
E-Mail: info@kirchheim-verlag.de

www.diabetes-verlag.de

Diabetes-Journal EXTRA:
Mit freundlicher Unterstützung von Allpresan®

ISSN: 1611-3314

Fotos: Agentur Focus / SPL

Wunderwerk Füße

Mehr als nur Haut und Knochen

Im Schnitt gehen Mitteleuropäer etwa zwei bis drei Kilometer täglich. Da kommt im Leben der Füße einiges zusammen: Rund zweieinhalbmal sind sie um den Globus gelaufen. Ganz zu schweigen von Briefträgern, Kellnern, Sportlern oder Wandervögeln. Sie schaffen problemlos mindestens das dreifache Pensum.

Wunderwerk aus 26 Knochen

Jeder Fuß besteht aus 26 Knochen; 114 Bänder halten ihn zusammen. Für Stabilität und Beweglichkeit sorgen 20 Muskeln. Damit und einer individuellen Menge an Polsterfettgewebe werden zwei Gewölbe geformt. Sogar im Stehen korrigieren Füße automatisch Unebenheiten und Hindernisse, so dass wir standhaft bleiben. Hunderte Nervenkörperchen in Fuß und Fußsohle geben ständig Informationen an Gehirn und Rückenmark: Wo sind unsere Füße? Wie stehen die Gelenke zueinander? Damit alles reibungslos funktioniert, ist auch eine gute Durchblutung wichtig. Meistens können sich Füße nicht so entfalten, wie sie es gerne möchten. Sie stecken in zu engen und wenig atmungsaktiven Schuhen. Immer wieder eine Kraftprobe: Schuhe mit hohem Absatz.

Besonderes an Füßen von Menschen mit Diabetes

Menschen mit Diabetes können eine Nervenschädigung (Polyneuropathie) und eine Durchblutungsstörung an den Füßen entwickeln. Diese Durchblutungsstörung wird auch PAVK genannt, was für „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ steht. Solange keine dieser Folgeerkrankungen besteht, hat der Mensch mit Diabetes kein größeres Risiko, Fußprobleme zu erleiden, als ein stoffwechselgesunder. Leider bleiben Füße bei länger bestehenden und schlecht eingestelltem Diabetes hiervon nicht verschont. Genauso können auch durch allzu sorg-

losen Umgang mit Alkohol und Nikotin diese Folgekomplikationen entstehen. Ihre Wirkung kann die Entwicklung einer Polyneuropathie oder PAVK bei vorhandenem Diabetes verstärken.

Wenn es Füßen an die Nerven geht

Das Nervensystem ist in drei Bereiche unterteilt: autonomes, motorisches und sensibles Nervensystem. Das autonome System steuert alle in unserm Körper ablaufenden automatischen und unbewussten Funktionen. Hierzu gehören beispielsweise Herzfrequenz, Darmtätigkeit und die Schweißbildung an den Füßen. Ist sie gestört, wird die Haut trocken und schuppig mit starker Hornhautbildung. Im weiteren Fortschreiten reißt sie ein. Bei Störungen des motorischen Nervensystems tritt zu Beginn eine Muskelschwäche und im weiteren Verlauf womöglich eine komplette Muskellähmung auf. Hiervon sind besonders Oberschenkel- und Beckengürtelmuskeln betroffen. Auch der Fußheber ist beeinträchtigt: Betroffene bleiben öfter an Unebenheiten mit der Fußspitze hängen und können stürzen.

Krankheitsverlauf: Von Plus- und Minussymptomen

Zu Erkrankungsbeginn machen sich sogenannte Plussymptome wie Ameisenlaufen, Kribbeln, Hitze- und Kältegefühle, Brennen und Schmerzen bemerkbar. Oft werden auch ganz normale Berührungen als schmerzhaft empfunden oder sehr leichter Schmerz als intensiv erlebt. Typisch: Beschwerden melden sich meistens in Ruhe und bessern sich beim Laufen. Bei weiterem Fortschreiten kommen „Minussymptome“ dazu. Hier kommt es zu Pelzigkeits- und Taubheitsgefühlen, fehlendem Temperaturempfinden, mangelnder Tiefensensibilität und zur Schmerzlosigkeit. Bei vielen Betroffenen machen sich mehrere Symptome gleichzeitig bemerkbar. Beim Einschlafen schmerzen Füße, obwohl ein vollständiger Gefühlsverlust vorliegt, den viele gar nicht bewusst wahrnehmen. Kommt jetzt noch ein enger Schuh ins Spiel, kann sich vollkommen unbemerkt eine Fußwunde entwickeln. Im Gegensatz dazu verursacht eine Durchblutungsstörung zunächst Beschwerden beim Gehen oder schnellen Laufen. Durch eine zu geringe Blutzufuhr in der Muskulatur entsteht ein immer stärker werdender Schmerz. Oft ist er so heftig, dass das Bein nachgezogen oder sogar stehen geblieben wird. Dann spricht man von intermittierendem Hinken (Claudicatio intermittens) oder der Schaufensterkrankheit. Besonders gefährlich wird es, wenn beide Erkrankungen gleichzeitig auftreten. Aufgrund der Polyneuropathie wird der „Schaufensterschmerz“ nicht mehr wahrgenommen. Betroffene merken nichts und wissen daher auch nicht, dass sie eine PAVK haben. Liegt eine PAVK vor, heilen oft auch Bagatellverletzungen nicht mehr ab. Wunden mit minimaler Entzündung können relativ rasch in einem Gewebsuntergang (Gangrän, Nekrose) münden. Deswegen ist es ganz besonders wichtig, regelmäßig Füße untersuchen zu lassen. Eine anschließende Beratung wird Ihnen aufzeigen, wie groß Ihr entsprechendes persönliches Risiko für Fußkomplikationen ist. Es zeigt Ihnen aber auch, was Sie tun können, um dieses Risiko zu minimieren. ■

Wunderwerk Fuß: 26 Knochen, 114 Bänder und 20 Muskeln machen es möglich, dass wir uns auf sie verlassen können.

Kontakt

Dr. Karl Zink
Diabetes Zentrum Mergentheim
Theodor-Klotzbücher-Str. 12
97980 Bad Mergentheim
Zink@diabetes-zentrum.de

Patienten mit diabetischem Fußsyndrom

Wie kann eine Amputation verhindert werden?

Jährlich werden in Deutschland immer noch bei mehr als 30.000 Patienten mit Diabetes mellitus Amputationen durchgeführt. Eine Unterschenkel- bzw. Oberschenkelamputation ist für die betroffene Person natürlich die Katastrophe schlechthin. Häufig wird erst nach so einem „einschneidenden" Ereignis gefragt: Hätte die Amputation vermieden werden können?

Info für Patienten:
Geeignete Fußbehandlungseinrichtungen finden sich auf der Internetseite der AG Fuß der DDG:
www.ag-fuss-ddg.de

Eine Amputation bei einem Patienten mit Diabetes mellitus wird nicht aus „heiterem Himmel" erforderlich, sondern hat immer eine Vorgeschichte: Nur bestehende Veränderungen an den Füßen führen dazu, dass eine Amputation erforderlich wird. Diese Vorschädigung, das **diabetische Fußsyndrom**, wird verursacht durch eine diabetische Neuropathie oder/und durch eine arterielle Durchblutungsstörung.

Diabetische Neuropathie (DNP)

Die DNP ist Folge eines über Monate und Jahre erhöhten Blutglukosespiegels. Dadurch werden vor allem die langen Nervenbahnen, die zu den Zehen ziehen, in ihrer Funktion gestört: Einerseits sind normale Funktionen nicht mehr vorhanden (z. B. Schmerzwahrnehmung oder Schweißbildung), andererseits können Empfindungen auftreten (z. B. Kribbeln, Ameisenlaufen), für die es keine Ursache gibt. Gerade die zuletzt genannten Störungen beeinträchtigen die Lebensqualität der betroffenen Personen erheblich.

Die DNP verändert die Füße und führt zu Fehlbelastungen am Groß- bzw. Kleinzehenballen und an den Zehen. Zeichen einer Fehlbelastung ist eine **vermehrte Hornhautbildung** an der belasteten Stelle. Das Vorliegen einer DNP an den Füßen kann einfach festgestellt werden: Der Fuß muss in die Hand genommen werden: Füße bei DNP sind warm = normale arterielle Durchblutung und trocken = verminderte Schweißbildung. An Stellen, die übermäßig belastet werden, findet sich verdickte Hornhaut. Mit einfachen Untersuchungen (z. B. Überprüfen des Vibrationsempfindens mit einer Stimmgabel) kann die Diagnose bestätigt werden.

Arterielle Durchblutungsstörung (ADS)

Bei der ADS ist der Blutfluss vom Herzen zu den Zehen durch Verengungen bzw. Verschlüsse der Arterien behindert. Das minderversorgte Gewebe ist anfällig für alle Arten von Verletzungen. Eine noch so kleine Wunde kann schlecht heilen: Für die Wundheilung muss neues Gewebe gebildet werden; die Baustoffe dafür müssen über den Blutweg kommen. Wenn die arterielle Durchblutung behindert ist, kann die Wunde nicht heilen. Eine äußerliche Behandlung, z. B. mit Salben hilft in diesem Fall nicht.

Das Vorliegen einer ADS an den Füßen kann einfach festgestellt werden: Die Füße sind kalt; die Pulse in den Kniekehlen und an den Füßen nicht tastbar. Die Diagnose kann durch eine Ultraschalluntersuchung (Doppler – Sonographie) bestätigt werden.

Nur Patienten mit bestehender DNP und/oder ADS, die sich zusätzlich an den Füßen verletzen, riskieren eine gefährliche Fußveränderung, die im schlimmsten Fall zu einer Amputation führen kann. Die häufigste Ursache für Verletzungen an den Füßen sind zu enge Schuhe.

Foto: Lederle

Fuß einer Patientin mit DNP: Der getragene Schuh ist im Vorfußbereich zu schmal; bedingt durch die DNP spürt die Patientin den Druck des zu engen Schuhs nicht und ist der Ansicht, dass er passend wäre.

Regelmäßig untersuchen lassen

Patienten mit Diabetes mellitus sollten regelmäßig ihre Füße untersuchen lassen. Diese Untersuchungen werden normalerweise im Rahmen der DMP (Disease-Management-Programme) durchgeführt.

Patienten mit DNP und/oder ADS sind Hochrisikopatienten für das Auftreten einer Fußveränderung, die im schlimmsten Fall zu einer Amputation führen kann. Diese Patienten müssen ihre Füße wie „rohe Eier“ behandeln. Sie müssen Schuhe tragen, die ausreichend weit sind. Dabei dürfen sie sich beim Schuhkauf nicht auf ihr Gefühl verlassen, sondern müssen vorher ihre Füße vermessen lassen.

Falls bei diesen Patienten eine Fußverletzung auftritt, muss die Behandlung rechtzeitig und richtig durchgeführt werden. Dadurch können viele Amputationen bei diesen Patienten vermieden werden. ■

Kontakt

Dr. med. Martin Lederle
Diabetologische Schwerpunktpraxis
Josefstraße 41
48703 Stadtlohn
martin.lederle@t-online.de

Gesund zu Fuß – darauf kommt es an

Wussten Sie, das regelmäßige Fußgymnastik die Beweglichkeit Ihrer Füße fördert? Ganz zu schweigen vom guten Gefühl.

Fußgymnastik steigert das Wohlbefinden und ist ein prima Helfer bei kalten Füßen. Versuchen Sie mit ihren Zehen ein Zeitungsblatt in einzelne Teile zu zerreißen. Geschafft – prima! Je öfter Sie üben, umso beweglicher werden Ihre Füße. Formen Sie aus den Zeitungsteilen einen Ball. Das macht Spaß und hält Füße fit!

Augen auf beim Schuhkauf

Füße lieben es weich und bequem. Dazu sind wirklich passende Schuhe besonders wichtig. Auch weiche Schläppchen sind wenig sinnvoll. Sie geben dem Fuß nicht genug Halt. Druckstellen melden sich schnell, wenn regelmäßig schlecht sitzende Schuhe getragen werden. Das kann der Grundstein eines diabetischen Fußgeschwürs sein. Das können Sie vermeiden! Erbitten Sie beim Orthopäden eine Gangüberprüfung. Wird eine Fehlstellung erkannt, helfen „diabetesadaptierte Fußbettungen". Damit das Fußbett perfekt in Ihren Schuh passt, sollte er eine bequeme Passform haben. Wichtig: Genug Platz in Länge und Breite, weiches Oberleder, ausreichend Platz an der Ferse, gute Sohle zur besseren Federung und möglichst flache Absätze. Ich wünsche Ihnen allzeit gesunde und fitte Füße. ■

Kontakt

Michaela Berger
Diabetesberaterin
VDBD Vorstandsmitglied
Hohengraper Weg 20
13053 Berlin
berger@vdbd.de

Checkliste Fußgesundheit

Darauf sollten Sie achten:

- Schmerzen und Druck werden nicht richtig empfunden.
- Druckstellen nur durch Zufall entdeckt.
- Wunden heilen im Vergleich zu früher langsamer ab.
- Dauerhaftes Gefühl kalter Füße, obwohl sie sich warm anfühlen.
- Ameisenlaufen und Kribbeln, besonders abends oder in Ruhe.
- Füße fühlen sich sehr trocken und schuppig an.
- Das Aussehen der Füße hat sich verändert.

Bei diesen Anzeichen sollten Sie schnellstmöglich einen Facharzt aufsuchen. Nur er kann feststellen, ob bereits ein diabetisches Fußproblem vorliegt.

Adäquate Behandlung von diabetischen Füßen

Eine fachgerechte medizinische Fußpflege ist für Menschen mit Diabetes sehr wichtig. Wir haben bei Alfons Pöppinghaus, Präsident des Zentralverbands der Podologen und Fußpfleger Deutschlands (ZFD), nachgefragt, worauf es ankommt.

Warum sollten Menschen mit Diabetes überhaupt zur Fußpflege gehen? Reicht es nicht aus, Füße ab und zu einzucremen?

Diabetiker sollten regelmäßig zur fachgerechten Behandlung gehen, damit beginnende Fußschädigungen frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden. Die Füße ab und zu eincremen reicht dafür nicht aus.

Wenn Fußpflege, dann wird empfohlen, diese von einem Podologen machen zu lassen. Was unterscheidet seine Arbeit von der klassischen Fußpflege?

Der Podologe hat eine zweijährige Ausbildung mit staatlicher Prüfung und verfügt über das gerade für die Behandlung von Risikopatienten erforderliche Fachwissen. Die klassische Fußpflege dient lediglich der reinen Pflege des gesunden Fußes.

Woran erkennt ein Diabetiker, dass er kompetent und fachkundig behandelt wird?

Wenn der Therapeut den geschützten Titel „Podologe“ trägt. Auch eine umfangreiche Ausstattung der Praxis und exakt eingehaltene Hygienemaßnahmen sind wichtig. Ein guter Podologe wird vor jeder medizinischen Behandlung eine genaue Fußuntersuchung vornehmen, verletzungsfrei arbeiten und entsprechende Ratschläge bezüglich Schuhen und Hautpflege geben.

Wie viel kostet eine podologische Behandlung den Betroffenen – oder wird sie vom Arzt verordnet?

Die Honorare liegen je nach Region zwischen zwanzig und fünfzig Euro pro Behandlung. Beim Vorliegen des Krankheitsstadiums Wagner 0 ist die podologische Behandlung verordnungs- und erstattungsfähig. Voraussetzung: Der Podologe muss als Leistungserbringer zugelassen sein.

Was sind die typischen Beschwerden, mit denen ein Diabetiker zur medizinischen Fußpflege kommt?

Typisch sind verformte Nägel, übermäßige Hornhaut und trockene Haut, die leicht verletzt werden kann. Beim fortgeschrittenen Diabetes kann auch die Sensibilität gestört sein.

Herr Pöppinghaus, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Kontakt

Alfons Pöppinghaus
Präsident ZFD
Schaumburgstr. 14–16
45657 Recklinghausen
a.poeppinghaus@zfd.de

Tägliches Eincremen und ein regelmäßiger Blick auf Ihre Füße – auch zwischen den Zehen – helfen Füße gesund zu halten.

Wohltuender Schutz: Regelmäßige Fußpflege

Obwohl sie viel aushalten müssen, kommen Füße bei der Körperpflege oft zu kurz. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um Schmerzen und Veränderungen vorzubeugen oder zu lindern. Hilfe bieten auch entsprechende Fußpflegeprodukte.

Wer seine Füße sorgfältig und regelmäßig pflegt, kann sich viele Sorgen ersparen. Bei schmerzenden Füßen, extrem trockener Haut, vermehrter Hornhautbildung und Hühneraugen ist für Menschen mit Diabetes der Gang zum Podologen/med. Fußpfleger empfehlenswert. Auch zu Hause können Sie aktiv werden, um Ihre Füße gesund und weich zu halten. Viele hilfreiche Fußpflegeprodukte aus der Apotheke oder vom Podologen/med. Fußpfleger eignen sich perfekt für die heimische Fußpflege.

Darauf sollten Sie bei der heimischen Fußpflege achten

Fußbad. Warmes Wasser ist eine Wohltat für Füße und bereitet sie ideal auf anschließende Pflege vor. Bevor Sie ihre Füße ins warme Nass tauchen, prüfen Sie mit einem Thermometer die Wassertemperatur: Wärmer als 37 Grad sollte Ihr Fußbad nicht sein. Ihre Füße freuen sich über parfumfreie Badezusätze mit Urea und Aloe Vera. Genießen Sie die

warme Wohltat maximal fünf bis zehn Minuten. Dann heißt es gründlich abtrocknen – auch zwischen den Zehen.

Glatte Haut. Weiche Hornhaut lässt sich mit einem Bimsstein leicht abrubbeln. Das Hantieren mit gröberen Raspeln und spitzen, scharfen Gegenständen ist auch bei gesunden Füßen von Diabetikern nicht geeignet. Gehen Sie bitte nicht mit einer Schere an überschüssige Horn- und Nagelhaut. So können Sie unnötigen Verletzungen vorbeugen.

Gepflegte Nägel. Nägel in Form der Zehenkuppe mit geraden Seiten feilen und scharfe Kanten vorsichtig glätten. Dazu eignet sich eine Glasnagel- oder Sandpapierfeile. Sie verhindert, dass beim Feilen Haut verletzt wird. Unlackierte, gesunde Nägel bringen Sie mit einer Polierfeile auf Hochglanz. Sind Ihre Nägel sehr trocken, hart, dick oder verformt, empfiehlt sich, das Kürzen einer medizinschen Fußpflege (Podologen) zu überlassen.

Fußcreme. Verwenden Sie ein Produkt, das genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Trockene Haut profitiert von Harnstoffpräparaten. „Empfehlenswert ist eine regelmäßige Anwendung – am besten täglich", empfiehlt Geismann. Spezielle Fußpflegeprodukte fetten nicht und ziehen schnell ein – für ein gutes Fußgefühl. Nicht an die Füße gehören Melkfett oder Vaseline. Sie behindern die Hautatmung. Fußcreme bitte auch nicht zwischen die Zehen cremen. Für Menschen mit Diabetes ist es wichtig, dass am besten Fußpflegeprodukte ohne Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe ausgewählt werden.

Massage. Am besten verbinden Sie das Eincremen mit einer Massage: Kneten Sie jeden Zeh einzeln. Massieren Sie anschließend den ganzen Fuß mit kräftig streichenden Bewegungen. Stimulierend wirken Übungen mit einem Igelball oder Fußroller: Jeden Fuß aufsetzen und mit der Sohle sowie den Innen- und Außenkanten einige Minuten lang abrollen.

Muskeltraining. Gönnen Sie Ihren Füßen die Wohltat flacher und bequemer Schuhe. Füßen, die nicht abrollen und sich kaum bewegen können, fehlt das nötige Muskeltraining. Eine Folge sind Spreizfüße, laut Geismann „fast schon eine Frauenkrankheit".

Vorsicht, Fußpilz – so beugen Sie vor

Pflegen Sie Ihre Füße sorgfältig und regelmäßig: Gesunde, unverletzte Haut bildet eine Barriere gegen Fußpilzerreger. Trocknen Sie Füße nach Dusche und Bad sorgfältig ab – auch zwischen den Zehen. Dann am besten an der Luft nachtrocknen, bevor Sie wieder in Strümpfe und Schuhe schlüpfen. Pilze vermehren sich im feuchtwarmen Klima von geschlossenen Schuhen besonders gut. Wechseln Sie die Strümpfe täglich. Lassen Sie ihre Schuhe nach dem Tragen mindestens einen Tag auslüften, damit das Leder gut durchtrocknen kann. Bevorzugen Sie Strümpfe aus saugfähigen Naturfasern. Im Schwimmbad, in Sauna, öffentlichen Duschen und Umkleideräumen sowie im Hotelzimmer schützen Badeschuhe vor Infektionen. Hat sich trotzdem ein Pilz breitgemacht, ist der Besuch beim Podologen/med. Fußpfleger empfehlenswert. ■

Bevor Ihre Füße ins warme Nass kommen – Temperatur prüfen. Das schützt vor unnötigen Verletzungen.

Kontakt

Mechtild Geismann
Vizepräsidentin ZFD
Auf den Äckern 33
59348 Lüdinghausen
E-Mail: m.geismann@zfd.de

Was passiert beim Podologen?

Immer wieder wird Menschen mit Diabetes empfohlen, die fachgerechte Fußpflege einem Podologen zu überlassen. Doch was passiert eigentlich während einer Behandlung?

Podologen sind medizinische Fußpfleger, die zusätzlich eine zweijährige Ausbildung mit staatlicher Prüfung absolviert haben. Sie sind Spezialisten, um Diabetiker kompetent und verantwortungsbewusst zu beraten und zu behandeln. Das ist neben einer druckentlastenden Schuhversorgung mit die wichtigste prophylaktische Maßnahme in der diabetischen Fußtherapie. Eine adäquate Fußbehandlung durch den Podologen wird – je nach Art und Stärke der Verhornung, Nagelproblematik und Hautveränderung – alle vier bis sechs Wochen empfohlen. Beim Vorliegen des Krankheitsstadiums Wagner 0 ist die podologische Behandlung verordnungs- und erstattungsfähig. Der Hausarzt kann sie dann verordnen. Fußbehandlungen sollten von einem diabetologisch geschulten Podologen durchgeführt werden. Er verfügt über ein gutes Grundwissen der Erkrankung und Problematik von diabetesbedingten Folgeschäden. Für die Fußbehandlung von Bedeutung sind Fehlstellungen und Probleme, die sich aus den Folgeerkrankungen entwickelt haben. Die Fußbehandlung eines Menschen mit Diabetes unterteilt sich in verschiedene Bereiche:

Podologen sind die Fußspezialisten, wenn es um eine fachgerechte Versorgung Ihrer Füße geht.

Anamnese

Die Erkrankungsgeschichte ist auch für den Podologen von besonderer Bedeutung. Meist bekommt der Fußtherapeut Diabetes-Patienten sehr viel häufiger zu Gesicht als Hausarzt oder Diabetologe. Manchmal ergibt sich erst im Anamnesegespräch oder in der Behandlung, dass jemand ein Diabetes-Betroffener ist.

Fußdiagnostik

Für Podologen hat die Fußdiagnostik eine besondere Bedeutung. Beim Erkennen von Fußfehlstellungen und gefährdeten Bezirken am Fuß kann er dem Patienten beratend zur Seite stehen. Oft kann er an den richtigen Arzt oder Orthopädieschuhmacher weiterleiten.

Schuhinspektion

Anhand der Schuhgebrauchsspuren lassen sich Passgenauigkeit und Passform

des Schuhs erkennen. Fußfehlformen wie der Knickfuß sind durch veränderten Sohlenabrieb schnell diagnostiziert. Auch Schweißspuren im Innern des Schuhs weisen auf Passgenauigkeit der Schuhe, der Bettung oder störender Nähte hin.

Nagelbehandlung

Die Nagelproblematik ist häufige Ursache einer Verletzung im Zehenbereich. Grund: brüchige, spröde, splittrige, unregelmäßig geschnittene oder verletzte Nagelplatten. Eine professionelle Behandlung in der podologischen Praxis kann durch richtiges Nägelschneiden weitere Komplikationen im Hinblick auf ein gesundes Nagelwachstum vermeiden.

Starke Verhornung (Hyperkeratosen)

Das Entfernen von Hühneraugen und Hornhaut gehört neben der Nagelbehandlung zur Haupttätigkeit des Podologen. Schwielen treten meist im Vorfußbereich und an überbelasteten Stellen auf. Sie sind Anzeichen für besonders starke Stressfaktoren im Schuh und Strumpf, nämlich Druck und Reibung.

Hautpflege

Die Haut an den Füßen von Menschen mit Diabetes ist meist sehr trocken und spröde. Ursache ist das Schweißsekretionsproblem. Dank einer konsequenten Hautpflege kann sich ihr Zustand deutlich verbessern. Trockene, spröde, rissige Rhagaden werden nur mit passender Pflege wieder glatt und geschmeidig. Außerdem kann so das Risiko für die Entstehung von diabetischen Fußgeschwüren minimiert bzw. ausgeschlossen werden. Für die tägliche, heimische Pflege sind harnstoffhaltige (Urea) Präparate besonders empfehlenswert. Sie spenden der Haut Feuchtigkeit und halten sie in gutem Gleichgewicht. Für weiche Füße, die sich wohlfühlen. ■

Alle vier bis sechs Wochen ist die Behandlung beim Podologen empfehlenswert. Besprechen Sie mit ihm Ihren Fußstatus – zum Schutz und Prophylaxe Ihrer Füße.

Kontakt

Caren Eckardt
Podologin
Tangstedter Landstr. 22
22415 Hamburg

Fußgesundheit bei Diabetes

Wichtige Fragen – klare Antworten

Professor Thomas Haak, Chefarzt vom Diabetes Zentrum Mergentheim klärt auf.

Foto: Schuppelius

Ihre Füße freuen sich über eine gute und regelmäßige Behandlung und passende Verpackung: weich, bequem und am besten aus Naturmaterialien.

Warum soll keine Vaseline oder Melkfett an die Füße?

Wichtig ist, dass trockene Füße geschmeidig gehalten werden. Vaseline und Melkfett sind sehr fetthaltige Cremes, die nicht nur in den Socken und Schuhen schmieren, sondern auch die Poren verstopfen. Es gibt daher bessere und nicht unbedingt sehr viel teurere Alternativen.

Darf ich meine Fußnägel lackieren?

Selbstverständlich können Sie Ihre Fußnägel lackieren. Dies sieht in den Augen vieler nicht nur attraktiver aus, sondern schützt – wenn es richtig gemacht ist – auch den Nagel. Auch der psychologische Aspekt ist wichtig. Wer sich um gutes Aussehen seiner Füße bemüht, kümmert sich einfach auch besser um sie.

Warum sind Hornhauthobel und -raspel ungeeignet?

Hornhauthobel und Hornhautraspel sind scharfe Geräte. Sie können die Haut schnell verletzen. Gerade wenn jemand eine diabetische Nervenschädigung hat und Verletzungen nicht so gut spürt, ist die Gefahr einer Infektion gegeben.

Kann ich öffentliche Saunen und Dampfbäder ohne Schuhe besuchen?

Grundsätzlich sollte man Saunen und öffentliche Dampfbäder oder Schwimmbäder niemals ohne Schuhe besuchen. Diese Feuchträume sind ein ideales Nährklima für Bakterien und Hautpilze. Auch die regelmäßige Desinfektion kann davor nicht richtig schützen. Daher empfehle ich Ihnen stets, Bade-

schuhe zu tragen und diese erst kurz vor dem Gang in Sauna oder Schwimmbecken abzulegen.

Warum sind Nylonstrümpfe ungeeignet?

Nylonstrümpfe sind nicht grundsätzlich ungeeignet. Sie haben jedoch keine Schutzfunktion und erhöhen – anders als beispielsweise Baumwollsocken – die Gefahr von Scheuerstellen. Man sollte daher Nylonstrümpfe nur dann tragen, wenn diese wegen des Bekleidungsstils notwendig sind. Längere Strecken sind damit nicht zurückzulegen. Darüber hinaus kann man Nylonstrümpfe auch nicht kochen, so dass sich hier Krankheitserreger trotz Wäsche halten können.

Wie kann ich neue Schuhe dehnen?

Neue Schuhe sollte man überhaupt nicht dehnen. Neue Schuhe müssen passen, sonst bleiben sie im Geschäft. Schuhe mit irgendwelchen Gegenständen auszubeulen, weicher machen zu wollen oder sie gar einlaufen zu müssen, sind bei Diabetes und Fußproblemen keine gute Idee. Wenden Sie sich daher an ein Schuhgeschäft oder an den Orthopädie-Fachhandel. Dank guter Beratung finden Sie dann bestimmt den passenden Schuh.

Was kann ich zur Vorsorge von Blasen tun?

Blasen an den Füßen entstehen durch Scheuerstellen. Daher ist es wichtig, Schuhe zu tragen, die nicht scheuern – weder an Ferse, Fußsohle oder im Bereich der Zehen. Schuhe müssen weich sein und genügend Platz bieten. Auch sollte man nicht längere Strecken in Schuhen barfuß laufen, sondern zum Schutz Strümpfe tragen.

Ist eine Fußreflexzonenmassage bei Diabetes geeignet?

Eine Fußreflexzonenmassage bei Diabetes ist durchaus geeignet und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Foto: fotolia

Massagen sind auch bei Diabetes möglich. Entspannend sind Fußreflexzonenmassagen. Auch über sanftes Einmassieren Ihrer Fußcreme freuen sich die Füße.

Welche Sofortmaßnahmen sind wichtig, wenn ich mich am Fuß verletzt habe?

Bei einer Verletzung sollte man sofort einen Arzt aufsuchen, der sich mit Diabetes auskennt. In der Regel ist dies der Diabetologe oder die Diabetesfußambulanz. Kleinere Verletzungen müssen ebenso ernst genommen werden wie größere. Denn eine Verletzung bedeutet immer, dass Krankheitserreger in die Wunde gelangen können und die Wunde sich in die Tiefe ausdehnt.

Diese Empfehlungen sind besonders wichtig für Betroffene mit einer Durchblutungsstörung oder diabetischen Nervenschäden. Nur dann sind die Füße stärker gefährdet als beim Stoffwechselgesunden. Lassen Sie daher die Füße mindestens einmal pro Jahr von einem Arzt untersuchen. ■

Kontakt

Prof. Thomas Haak
Chefarzt
Diabetes Zentrum
Mergentheim
Theodor-Klotzbücher-Str. 12
97980 Bad Mergentheim

Für weiche Füße

Gezielte Pflege mit Fuß-Schaum-Cremes

Es muss nicht fettig und klebrig zugehen, wenn Sie Ihre Füße eincremen. Besonders pflegend und hautverträglich sind Cremeschäume mit einem Spezial-Feuchtigkeitskomplex und einer Harnstoffkonzentration von fünf bis zehn Prozent. Die beiden Allpresan diabetic Fuß-Schaum-Cremes mit Pentavitin und einer Harnstoffkonzentration (Urea) von fünf und zehn Prozent sind genau abgestimmt auf die Bedürfnisse trockener Fußhaut bei Diabetes. Die leichten Fuß-Schaum-Cremes lassen sich einfach und leicht auf der Haut verteilen. Sie stärken ihre Barrierefunktion und beugen Infektionen und Geschwüren vor. Das bestätigt auch eine Studie der Universitäts-Hautklinik Kiel. Nach 28-tägiger Anwendung erhöhte sich bei den 40 Testpersonen mit Diabetes die Hautfeuchtigkeit um knapp 50 Prozent. Die Haut wurde glatter, Spannungsgefühle und Juckreiz verschwanden.

... mitmachen – und gewinnen

Füße mit passender Pflege zu verwöhnen ist eine wahre Wohltat. Dazu haben wir speziell für Sie als Diabetes-Journal-Leser ein Fußpflegeset aus dem Hause Allpresan zusammengestellt. Mit etwas Glück können Sie eins der zehn Sets im Gesamtwert von ca. 620 Euro gewinnen.
1. Preis: Eine Reisetasche in anthrazit, je ein weißer Bademantel und ein großes weißes Badetuch sowie ein Allpresan diabetic Fußpflegeset im Gesamtwert von 150 Euro.
2. Preis: Ein weißer Bademantel und ein großes weißes Badetuch sowie ein Allpresan diabetic Fußpflegeset im Gesamtwert von 100 Euro.
3. Preis: Ein großes weißes Badetuch sowie ein Allpresan diabetic Fußpflegeset im Gesamtwert von 70 Euro.
4. bis 10. Preis: Je ein Allpresan diabetic Fußpflegeset im Gesamtwert von 50 Euro.

Coupon gut lesbar ausfüllen und einsenden an: Kirsten Metternich, Kennwort: Fuß, Antwerpenerstr. 62, 50171 Kerpen

Vor- und Zuname

Straße und Hausnummer

PLZ/Wohnort

☐ Ich bin damit einverstanden, dass Sie mich über interessante Angebote des Kirchheim-Verlags informieren.

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, ausgenommen die Mitarbeiter und Angehörigen des Kirchheim-Verlags und der beteiligten Unternehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Rechtsweg und Barauszahlung sind ausgeschlossen. Kein Kaufzwang. Einsendeschluss ist der 10. Dezember 2008.

Quizfrage

Was versorgt Ihre Füße mit einer Extraportion pflegender Feuchtigkeit?

☐ A) Wasser

☐ B) Urea

☐ C) Insulin

110282