



**bei Patienten mit Diabetes mellitus,  
diabetische Polyneuropathie PNP und peripherer arterieller Verschlusskrankheit ( PAVK )**

- Bei Ihnen wurde eine der oben genannten Erkrankungen diagnostiziert. Diese können zu Durchblutungsstörungen, insbesondere im Bereich der Füße führen ( Angiopathie). Die Zuckerkrankheit führt häufig zu einer Nervenschädigung (Polyneuropathie), wodurch eitere Schäden verursacht werden können ( z.B. Hautschädigung, Knochenschädigung, schmerzloses Einsacken des Fußgewölbes). Die Füße sind daher bei Ihnen eine empfindliche und gefährdete Region. Kleine Verletzungen, die beim Gesunden keinerlei Probleme verursachen und folgenlos abheilen, können bei Ihnen zu schweren Krankheitsbildern zum Teil mit der Notwendigkeit der Amputation von Anteilen des Fußes oder des Beines führen. Daher möchten wir Sie informieren, worauf Sie achten sollten und wie Sie Ihre Füße pflegen und vor Schädigungen schützen können.

**1 . Schuhe:**

- Tragen sie bequeme Schuhe. Auf keinen Fall dürfen diese drücken. Auf ein ausgeformtes Fußbett ist zu achten. Für Diabetiker sind im Sanitätsfachhandel konfektionierte Diabetikerschuhe erhältlich. So genannte „Bio-Sandalen“ und Schuhe sind ungeeignet. In Einzelfällen sind spezielle Schuhe anzufertigen.

**2 . Strümpfe:**

- Tragen Sie täglich frische helle Strümpfe aus Wolle und Baumwolle.
- Verzichten Sie auf einengende Strumpf-und Sockenhalter.

**3 . Halten Sie Ihre Füße warm und trocken, vermeiden Sie extreme Wärme und Kälte  
Schwitzen und Feuchtigkeit**

- Führen Sie nie eine künstliche äußerliche Erwärmung (Fußbad, Wärmflasche) der Füße durch.
- Vermeiden Sie direkte Hitzeeinwirkung ( Wärmflasche ,Heizkissen, heiße Fußbäder, Schlamm packungen, Thermalbäder o.ä.) dies kann, insbesondere beim Diabetiker, schwere Schäden verursachen
- Nach dem Waschen, Duschen oder Baden bitte die Füße – gerade im Zwischenzehenbereich - gut abtrocknen und an der Luft trocknen lassen.

**4. Verletzungen vermeiden**

- Vermeiden Sie unter allen Umständen Verletzungen an den Füßen. Nicht Barfuß laufen! Bei Arbeiten schützendes, nicht offenes Schuhwerk tragen.
- **Wenn Sie sich verletzt haben, bitte unverzüglich ärztlich vorstellen!**

**5. Vorsicht bei der Nagelpflege**

- Wenn Sie bei der Nagelpflege Schwierigkeiten haben oder z.B. dafür zu schlecht sehen, lassen Sie diese unbedingt von einer Fußpflege durchführen. Informieren Sie die/den Fußpfleger/in über Ihre Erkrankung.
- Wenn Sie die Nagelpflege selbst durchführen:  
>> für gute Beleuchtung sorgen!

Nägel bitte feilen- nicht schneiden und absolute Vorsicht!

- Nur den überstehenden Oberrand des Nagels kürzen!
- Nagel nicht an den Seiten und Ecken kürzen, hier nie schneiden!

## 6. Haut an den Füßen und Beinen pflegen

- Benutzen Sie keine sehr fettige Cremes - diese verstopfen z.T. die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen und schädigen daher die Haut.
- Verwenden Sie eher eine nachfettende Lotion oder spezielle Pflegemittel für Diabetiker z.B. Urea ( nicht über 10%).
- Hornhaut bitte nicht mit Hobel oder Rasierklinge entfernen – Bimsstein benutzen.

## 7. Inspizieren Sie täglich Ihre Füße

- Auch zwischen den Zehen und unter der Fußsohle ( ggf. mit Spiegel) nachschauen! Gerade Diabetiker mit Neuropathie verspüren häufig keinen Schmerz, selbst bei ausgedehnten Schädigungen!
- Nehmen Sie bei der Inspektion – wenn notwendig- die Hilfe von Angehörigen in Anspruch.
- **Achten Sie bitte auf:**
  - ✓ **Verletzungen, Druckstellen, Scheuerstellen auch zwischen den Zehen,**
  - ✓ **Verhornte Stellen gerade unter der Fußsohle im Fersen und Ballenbereich,**
  - ✓ **Schwellungen, Deformitäten,**
  - ✓ **Rötungen, Verfärbungen, Risse**
  - ✓ **Veränderung der Fußform**
  - ✓ **Geschwüre gerade an und zwischen den Zehen oder unter der Fußsohle,**
  - ✓ **Schuppige Hautveränderungen (evtl. Zeichen eines Fußpilzes).**

## 8. Fachpflege

- Neben der ( medizinischen) Fußpflege kümmern sich gerade bei Diabetikern vor allem gut ausgebildete und erfahrene Podologen um die Vorbeugung von Schäden an den Füßen. Fragen Sie uns nach entsprechenden Notwendigkeiten und Möglichkeiten. Nur bei Vorliegen einer Polyneuropathie oder PAVK übernehmen die Krankenkassen hierfür die Kosten.

**Bitte stellen Sie sich bei auffälligen Veränderungen , bei Verletzungen oder Schmerzen unverzüglich ärztlich vor. Oft kann nur eine früh einsetzende Therapie Schlimmeres verhindern Danke schön!**

**Diabetologische Schwerpunktpraxis  
Dr. E. Martin & Dr.med. I. Troche- Polzien**