



Mitglied im:
ZENTRALVERBAND
DER PODOLOGEN UND
FUSSPFLEGER
DEUTSCHLANDS E.V.

Diabetes

Patienten mit Diabetes müssen ganz besonders auf Ihre Beine und Füße achten!!

Merkmale:

- Das Schmerzempfinden ist wegen der diabetischen Nervenschädigung an den Füßen oftmals als erstes gemindert.
- Druckstellen oder kleinere Verletzungen am Fuß schmerzen daher nicht
- Langsamere Wundheilung beim Diabetiker.

Daher:

Auch **kleinste Verletzungen** mit **ganz besonderer Vorsicht** behandeln!

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen:

1. Füße täglich untersuchen oder kontrollieren lassen

- Verletzungen, Rötungen oder Hühneraugen
- Einrisse in der Haut (=Eintrittspforten für Bakterien)
- Auch die **Zehenzwischenräume** kontrollieren (eventuell mit einem Spiegel!)

2. Füße tägliche waschen

- 5 - 7 Minuten
- Maximaltemperatur 38 Grad Celsius (Badethermometer benutzen!)
- Rückfettender, flüssiger Badezusatz, kein Badesalz!
- Gründlich, aber vorsichtig abtrocknen (besonders die Zehenzwischenräume !)
 - Weiches Handtuch
 - Eher tupfen statt rubbeln

3. Fußpflege

- **Niemals selbst** an Hühneraugen und Hornhaut schneiden
- Nägel feilen statt schneiden
- Vermeiden Sie Hühneraugenpflaster, -salben oder -tinkturen
- Nehmen Sie nur medizinische Fußpflege in Anspruch (fragen Sie Ihren Arzt)

4. Fußgymnastik

Weitere Tipps zum Schutz gefährdeter Füße:

- Niemals barfuß oder in Strümpfen laufen.
- Wärmen Sie Ihre Füße zu keiner Zeit mit Wärmflasche, Heizkissen, Heizung oder Kamin. Es besteht die Gefahr der Verbrennung. Wollsocken und Bewegung sind für den Diabetiker besser geeignet.
- Schuhe genau auf Fremdkörper, Nähte und drückendes Innenfutter untersuchen und nie ohne Strümpfe tragen.
- Achten Sie beim Schuhkauf nicht nur auf die richtige Länge, sondern auch auf die richtige Weite der Schuhe. Neue Schuhe am späten Nachmittag kaufen, dann sind die Füße geschwollener. Anfangs nur stundenweise tragen und anschließend die Füße auf eventuelle Druckstellen untersuchen.

Achten Sie beim Schuhkauf nicht nur auf die richtige Länge, sondern auch auf die richtige Weite der



Mitglied im:
ZENTRALVERBAND
DER PODOLOGEN UND
FUSSPFLEGER
DEUTSCHLANDS E.V.

Schuhe. Neue Schuhe am späten Nachmittag kaufen, dann sind die Füße geschwollener

Bedenken Sie, dass mögliche Druckstellen von Ihnen nicht bemerkt worden sind.

Legen Sie auch Wert auf das richtige Material (möglichst weiches Leder). Am besten lassen Sie sich in einem guten Schuhfachgeschäft fachmännisch beraten.

- Vermeiden Sie das Tragen von Perlonstrümpfen oder Socken aus Synthetikmaterial. Idealerweise verwenden Sie gut passende Socken aus hundert Prozent reiner Baumwolle, die Sie täglich wechseln. Kaufen Sie keine Strümpfe und Socken mit dick aufliegenden Nähten und tragen Sie möglichst keine gestopften Strümpfe. Druckstellen können die Folge sein.

Quelle Zentralverband der Podologen und Fusspfleger Deutschland e.V.