

So fühlen sich Ihre Füße wohl

Die richtige Strumpfwahl

- Wechseln Sie Ihre Strümpfe täglich
- Wählen Sie helle Strumpffarben, dadurch können Sie Verletzungen schneller erkennen
- Strümpfe sollten aus Naturfaser sein und keine einengenden Bündchen und drückende Nähte haben
- Vermeiden Sie Barfußlaufen oder auf Socken

Der perfekte Schuh

- Atmungsaktives Material wie Echtleder oder Textil hilft Schweißfuß und Nagelpilz vorzubeugen
- Drückende Nähte meiden
- Kaufen Sie Ihre Schuhe nur nachmittags, da es im Laufe des Tages zur Zunahme des Beinumfangs kommen kann

Unser Tipp:

Fertigen Sie von Ihrem Fuß eine Umrisschablone. Legen Sie diese in den ausgewählten Schuh. Wenn sie sich verbiegt oder knickt, passt der Schuh nicht.

- Ob Einlagen, Schutzschuh oder Maßanfertigung, eine fachgerechte Beratung erhalten Sie von einem Orthopädietechniker.



Was Sie noch wissen sollten

Ihre Krankenkasse übernimmt viele Leistungen im Bereich der Prävention und Behandlung des Diabetes mellitus und der Folgeerkrankungen, z.B.

- Einlagen- und Schuhversorgung
- In speziellen Fällen Kostenerstattung der medizinischen Fußpflege (Podologie)
- Schulungsprogramme

Haben Sie weitere Fragen?

Gerne geben wir Ihnen in einem persönlichen Gespräch unser Wissen weiter.

Ansprechpartner

Klinik Mühldorf

Sandra Lerch

Wundexpertin und Pflegetherapeutin Wunde ICW

Annemarie Witte

Wundexpertin ICW

Terminvereinbarung über das chirurgische Sekretariat
Tel.: 08631/613-4104

Eva-Maria Hofmann

Diabetes- und Ernährungsberaterin
Tel.: 08631/613-4634

Klinik Haag

Heidrun Hann

Wundexpertin und Pfl egetherapeutin Wunde ICW
Tel.: 08072/378-3340

INFORMATION

Diabetisches Fußsyndrom Hilfe zur Selbsthilfe



Information für Patienten

Kliniken Mühldorf a. Inn

Krankenhausstr. 1
84453 Mühldorf a. Inn

www.kliniken-muehdorf.de

„Was hat der Zucker mit den Füßen zu tun?“

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte schädigen die Nerven (diabetische Polyneuropathie), wodurch wichtige Warnsignale des Körpers übersehen werden können. Zudem kann es zu krankhaften Veränderungen der Blutgefäße (Makroangiopathie) kommen, deren Folge die Durchblutungsstörung ist. Bei zirka 40% der Betroffenen liegt eine Mischform vor. Die dadurch entstandene Unempfindlichkeit gegenüber Schmerz- und Druckgefühl kann zu kleinsten Verletzungen an den Füßen führen, die sich rasch zu schlecht heilenden Geschwüren entwickeln können, was bis hin zur Amputation führen kann. Man spricht hier vom

diabetischen Fußsyndrom.

Ein multidisziplinäres Team aus Diabetologen, Diabetesberatern, Neurologen, Gefäßspezialisten, Wundtherapeuten und Ernährungsberatern arbeitet an der von der Deutschen Diabetes Gesellschaft zertifizierten „*Klinik für Diabetespatienten geeignet*“ Mühldorf a. Inn Hand in Hand zusammen. Somit können wir Betroffene präventiv unterstützen und auch die Folgeerkrankungen optimal behandeln, um Ihnen baldmöglichst wieder einen schmerz- und beschwerdefreien Alltag zu ermöglichen.

Erste Anzeichen

- Kribbeln in den Füßen
- Taubheits- und Kältegefühl
- verminderte oder fehlende Wahrnehmung von Reizen wie Schmerz, Druck oder Temperatur
- Hornhautschwielen, trockene und rissige Haut
- kleinste Läsionen
- kühle, blasse oder bläulich verfärbte Haut
- Krallenbildung an den Zehen
- Rötung, Schwellung oder Überwärmung

Fuß- und Hautpflege

- Waschen Sie Ihre Füße täglich
- Die Wassertemperatur sollte nicht mehr als 37° Grad betragen, bitte benutzen Sie ein Wasserthermometer
- Fußbäder nur bei intakter Haut, jedoch nicht länger als 5 Minuten
- Trocknen Sie Ihre Füße gründlich ab
- Zehenzwischenräume nicht reiben, nur tupfen
- Cremes Sie täglich Ihre Füße, sparen Sie jedoch die Zehenzwischenräume aus
- Benutzen Sie zur Hautpflege harnstoffhaltige Produkte (Urea). Urea speichert die Feuchtigkeit in der Haut und wirkt juckreizlindernd und reduziert die Hornhautbildung
- Gehen Sie regelmäßig zur medizinischen Fußpflege (Podologie)

Das können Sie selbst tun

Untersuchen Sie täglich Ihre Füße, insbesondere die Zehenzwischenräume. Dafür benutzen Sie am besten einen Handspiegel, der Ihnen auch das Inspizieren der Fußsohle ermöglicht. So können Sie kleinste Verletzungen, Druckstellen und Veränderungen am Fuß frühzeitig erkennen und behandeln lassen.



- Benutzen Sie zur Pflege der Zehennägel nur eine Nagelfeile
- Spitze und scharfe Instrumente können zu Verletzungen führen
- Hornhaut tragen Sie am besten vorsichtig mit einem Bimsstein ab
- Hornhauthobel und Rasierklingen sind wegen der hohen Verletzungsgefahr ungeeignet
- Verwenden Sie keine Hornhaut- und Hühneraugenpflaster
- Meiden Sie Barfußlaufen
- Bettsocken für warme Füße

**KEINE WÄRMEFLASCHE!
VERBRENNUNGSGEFAHR!**