

ABC - Regeln für Diabetikerfüße

Ansehen: Kontrollieren sie Ihre Füße von allen Seiten!

Fußrücken! Fußsohle! Zehenzwischenräume!

Sehen sie Ihre Fußsohlen nicht nehmen sie einen Spiegel zur Hand oder lassen sie sich durch Angehörige helfen.

Betasten sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen auf Druckstellen, Nähte oder kleine Steine. Die Schuhe müssen Platz lassen und dürfen **nirgends drücken**.

Neue Schuhe sollten immer am Abend gekauft werden da die Füße dann dicker angeschwollen sind.

Bei Fußfehlstellungen sollten sie Ihren Orthopäden unbedingt zwecks einer Einlagenversorgung und/oder Schuhzurichtung und/oder möglichen operativen Korrekturmöglichkeit aufsuchen

Cremen sie Ihre Füße Morgens und Abends mit rückfettenden Salben.

Vor dem zu Bett gehen waschen sie Ihre Füße kurz (nicht länger als 3 Minuten um ein Aufweichen zu vermeiden) in lauwarmen Wasser und trocknen sie diese gut.

Diabeteseinstellung: Da ein erhöhter Blutzucker **erst weh tut wenn es zu spät ist** müssen sie auf eine bestmögliche Einstellung achten.

Nehmen sie Ihre Medikamente und/oder Spritzen sie Insulin möglichst genau so wie Ihr Hausarzt/Internist es Ihnen verordnet hat.

Messen sie selbständig den Blutzuckerspiegel.

Gehen sie regelmäßig zur Kontrolluntersuchung so dass Veränderungen rasch auffallen und behandelt werden können.

Ernährung: Sie sollten auf eine ausgewogene zucker- und fettarme Ernährung und regelmäßige Bewegung achten.

Fußpflege: Die Nagelpflege sollte möglichst von einer **professionellen Fußpfleger/in** erfolgen. Zehennägel gerade feilen – nicht schneiden, nur die Ränder zur Nachbarzehe abrunden. Bei Fußpilz sollten sie Ihren Hautarzt aufsuchen.

Gefühl: Diabetes mellitus kann u.a. auch die Nerven an den Füßen beschädigen. Dadurch werden Verletzungen oder Druckstellen nicht bemerkt.

Es ist daher wichtig regelmäßig das Gefühl an den Füßen, das Wärme- und Kälteempfinden und das Vibrationsempfinden an den Füßen zu überprüfen.

Vorsicht! bei jeder Schwielen, Verletzung, „Blase“ oder offenen Wunde beim Arzt vorstellen, der sich mit Behandlung von diabetischen Füßen auskennt. Jede Verletzung oder Blase kann schlimmer sein als sie auf den ersten Blick scheint!!!