



PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE
Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,
76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de

DAS DIABETISCHE FUSS-SYNDROM

Was sie als Patient unbedingt beachten müssen!

Diabetesschulung – Gute Schulung rettet viele Füße

Eine optimale **Patientenschulung** mit Ernährungsberatung, körperlicher Bewegung und Blutzuckerselbstkontrolle sind das **A** und **O** der Diabetesbehandlung.

Durch eine **gute Stoffwechseleinstellung** können Spät komplikationen (auch das diabetische Fuß-Syndrom) der Zuckerkrankheit verhindert bzw. verzögert werden.

- **Bewußt leben!**
- **Normalgewicht** halten oder anstreben!
- Achten Sie auf eine qualitativ hochwertige Kost (kohlenhydratreich, fettarm, eiweißbeschränkt, hoher Ballaststoffanteil)
- Geben Sie dem **Streß** und der **Hektik** keine Chance!
- **Hören Sie bedingungslos auf zu rauchen!**
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren **Blutdruck!** Ihre Blutdruckzielwerte liegen bei 120/70 bis maximal 130/80 mmHg.
- Achten Sie darauf, daß Ihre Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyzeride) im Normbereich liegen!
- Viel Bewegung! Regelmäßige Bewegung und eine konsequente Fußgymnastik führen nicht nur zu einer Blutzuckersenkung durch Muskelarbeit, sie fördern auch die Durchblutung der Füße.

Richtige und regelmäßige Fußpflege

- Inspizieren Sie Ihre Füße täglich! Auch in den Zehenzwischenräumen und an den Sohlen. Nehmen Sie eventuell einen Handspiegel zur Hilfe (Suche nach Rissen, Hornhautschwielen, Rötungen, Blasen, Nagelveränderungen). Achten Sie darauf, daß auch ihr Arzt regelmäßig die Füße untersucht.
- Schwielen sind ein wichtiges Warnsignal für eine zu starke Druckbelastung.
- Halten Sie Ihre Füße warm und trocken.

- Füße täglich lauwarm (ca. 37°C, nicht länger als 5 Minuten) waschen. Bei Gefühlsstörungen Temperatur vor dem Fußbad mit dem Ellenbogen oder mit Thermometer prüfen. Mit einem weichen Handtuch gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen.
- Nach dem Waschen Füße eincremen, vor allem bei trockener und rissiger Haut im Bereich der Ferse und der Sohle – nicht zwischen den Zehen.
- Nur weiche Strümpfe aus Naturmaterial (Wolle oder Baumwolle) tragen.
- Extreme Vorsicht bei der Fußpflege: Vorsicht mit spitzen Hilfsmitteln. Verbot von Nagelschere und -zange. Hautmesser, Hornhauthobel und Rasierklingen vermeiden. Verboten sind alle Hühneraugenmittel, auch Salizylpflaster! Weisen Sie Ihre Fußpflegerin / Ihren Fußpfleger immer sofort auf ihre Zuckerkrankheit hin!
- Hornhaut mit Bimsstein oder Hornhautrubbel entfernen!
- Niemals barfuß gehen! Verletzungsgefahr! In öffentlichen Bädern droht Fußpilzgefahr! Am Strand und beim Baden stets Badeschuhe tragen.
- Keine einschnürenden Socken oder Strumpfbänder oder Kompressionsbinden tragen. Sie stören die Durchblutung.
- Pilzinfektionen und Hühneraugen müssen vom Arzt behandelt werden. Bei hartnäckigen Nagelpilzen müssen sowohl Medikamente eingenommen als auch die Nägel mit speziellem Nagellack behandelt werden.

Richtiges Schuhwerk

- Achten Sie darauf, daß Ihre Schuhe gut sitzen und bequem sind (weich und nicht einengend – »die Zehen brauchen Luft«). Spezialschuhe mit weichem Oberleder ohne Zehenkappe und gepolsterter Innensohle vermeiden Druckschäden am nervengestörten Fuß! Sandalen sind nicht empfehlenswert!



- Neue Schuhe zunächst nur stundenweise »einlaufen«. Beim Kauf von Sportschuhen besonders vorsichtig sein, da die Füße beim Sport besonders beansprucht werden!
- Schuhe am frühen Nachmittag kaufen, weil da ihre Füße Normalform haben.
- Bei Fußdeformitäten müssen die Schuhe vom orthopädischen Schuhmacher speziell angefertigt werden.
- Besondere Vorsicht auch bei neuen Einlagen!
- Untersuchen Sie Ihre Schuhe regelmäßig auf Fremdkörper (spitze Kanten, innenliegende hervorstehende Nähte, einschnürende Schuhbänder, Steinchen etc.). Vermeiden Sie jegliche direkte Hitzeeinwirkung.
- Keine Wärmeflasche, kein Heizkissen, keine warmen Fußbäder, keine Thermalbäder, keine warmen Schlamm packungen!
- Vorsicht vor Sonnenbrand!
- Wechselbäder nur nach Rücksprache mit dem Arzt!
- Adäquate Wundpflege: Das diabetische Gangrän ist heilbar!
- In den meisten Fällen ist eine Infektion bei einer gleichzeitig vorliegenden Nervenstörung die Ursache des diabetischen Gangrän. Dieses ist somit bei einer rechtzeitigen Behandlung heilbar!
- **Bei der geringsten Verletzung zum Arzt!** Auch kleinste Verletzungen dem Arzt zeigen.
- Wunden sollten täglich versorgt und neu verbunden werden.
- Ihr Arzt entscheidet ob ein Wundabstrich und eine Keimbestimmung erforderlich wird.
- Basis einer Heilung ist eine gründliche mechanische

Wundreinigung mit scharfem Löffel und Skalpell. Abszesse und Fistelgänge müssen drainiert und abgestoßene Knochenteile müssen entfernt werden.

- Eine konsequente Ruhigstellung (Rollstuhl oder vorübergehend Bettruhe) und Entlastung des betroffenen Fußes fördert die Wundheilung.
- Beim sog. diabetischen Druckgeschwür (»Mal perforant«) ist die Druckentlastung die erste und wichtigste Maßnahme. Der Fuß muß mit Bettruhe und Entlastungsschuh ruhiggestellt werden.
- Therapieschuhe für die Sofortbehandlung ermöglichen dem sonst bettlägerigen Patienten eine frühe Mobilisierung.
- Antibiotikagaben können das Übergreifen der Infektion auf Weichteile, Sehnen und Knochen verhindern.

Finger weg von nicht wissenschaftlich und klinisch nicht bewährten Außenseitermethoden:

- Sauerstoffbehandlungen
- Ozontherapie
- Hämatogene Oxidationstherapie (HOT oder »Blutwäsche«)
- Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie
- Frischzelltherapie
- Chelattherapie
- Eigenbluttherapie

All diese Methoden sind beim diabetischen Fuß nicht wirksam. Sie sind zum Teil sogar risikoreich.