

Tips für gesunde Füße

Selbstpflege für Ihre Füße

Ein Leitfaden für Menschen mit Diabetes
zum Erhalt gesunder Füße

Inhalt

Ihre Füße sind wichtig	3
Fußkomplikationen bei Diabetes	4
Die eigenen Füße beobachten	6
Zehn Schritte für gesündere Füße	8
Was ist mit meiner Behandlung verbunden?	11
Wie wird meine Wunde behandelt?	12
Unnötige Schmerzen und Stress vermeiden	14

Ihre Füße sind wichtig

Menschen mit Diabetes sind sich möglicherweise bewusst, dass sie sich besonders um ihre Füße kümmern müssen, aber sie sind sich nicht sicher warum. Lernen, wie und warum Fußprobleme entstehen, wird Ihnen helfen, Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu verhindern. Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Fußprobleme¹. Fissuren, Hautrisse und kleinere Verletzungen können erhebliche Herausforderungen darstellen. Diese Broschüre bietet Informationen über Fußkomplikationen bei Diabetes. Sie gibt auch nützliche Tipps zur Verbesserung Ihrer Fußgesundheit, sowie Informationen und Indikatoren die Ihnen helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen.

Wenn Sie verstehen, wie sich Diabetes auf Ihre Füße auswirken kann, und wenn Sie lernen, diese Veränderungen zu erkennen, können Sie positive Maßnahmen ergreifen, um Ihre Füße gesund zu erhalten.

Diese Broschüre richtet sich an alle Menschen mit Diabetes mellitus, unabhängig davon, wie lange Sie schon damit leben. Auch für ihre Familie, Freunde und/oder Betreuer können diese Informationen hilfreich sein.

Die Informationen in dieser Broschüre sollen nicht die Fachinformationen ersetzen, die Ihnen Ihre Gesundheitsexperten geben. Sie können Ihnen jedoch helfen, zu verstehen was sie Ihnen sagen.



Fußkomplikationen bei Diabetes

Über einen langen Zeitraum können hohe Blutzuckerwerte Schäden an verschiedenen Bereichen Ihres Körpers verursachen – dazu gehören Ihre Füße und Beine. Personen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko, Fußkrankheiten wie Geschwüre und Gewebeschäden aufgrund einer Kombination von Nervenschäden (Neuropathie) oder einer peripheren obstruktiven Arterienerkrankung (Durchblutungsstörungen) zu entwickeln². Zusammen mit anderen Faktoren wie Veränderungen an der Form der Füße, Rauchen, Inaktivität, Unfähigkeit die eigenen Füße zu sehen und ein Alter über 60 Jahre; sie alle erhöhen das Risiko, Geschwüre zu entwickeln.



Nervenschäden (Neuropathie)²

Ein hoher Blutzuckerspiegel kann das Nervensystem in Ihrem Körper schädigen, wodurch wichtige Nachrichten nicht mehr zum und vom Gehirn gelangen. Die Nerven in Ihrem Körper, die am ehesten betroffen sind, sind die längsten Nerven – diejenigen, die bis zu Ihren Füßen und Beinen reichen müssen. Eine Schädigung Ihrer Nerven ist der Faktor, der Ihre Füße am ehesten beeinträchtigt, wenn Sie Diabetes haben.

Nervenschäden werden auch als Neuropathie bezeichnet. Wenn sie Ihre Füße betrifft, kann dies zu Folgendem führen:

- Schädigung der sensorischen Nerven, was bedeutet, Kribbeln, verminderte und nicht mehr vorhandene Wahrnehmung von Schmerzen und Temperaturen.
- Schädigung der motorischen Nerven, die die Fußmuskulatur beeinträchtigen und eine Formveränderung der Füße bewirken.
- Schädigung der autonomen Nerven, die die Schweißproduktion Ihrer Füße reduzieren, wodurch die Haut sehr trocken und rissanfällig wird.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) oder Angiopathie²

Ein weiterer wichtiger Grund, warum einige Menschen mit Diabetes Fußprobleme entwickeln ist, dass hohe Blutzuckerwerte auch die Blutgefäße schädigen. Dies wird als Angiopathie bezeichnet und beeinträchtigt die Blutversorgung (Durchblutung) der Füße und Beine.

Dies bedeutet, dass weniger Blut zu Ihrer Haut, Ihren Muskeln und Ihrem Gewebe gelangt. Dadurch fehlt der Haut Sauerstoff; die Füße sind einem größeren Verletzungsrisiko ausgesetzt und heilen langsamer.



Die eigenen Füße beobachten

Es ist wichtig zu wissen, worauf man achten muss und wie man erkennt, ob es Anlass zur Sorge gibt. Wenn Sie Ihre Füße regelmäßig untersuchen, können Sie erste Anzeichen von Schäden erkennen. Es gibt eine Reihe verschiedener Dinge, auf die Sie achten müssen – dies sind die wichtigsten Anzeichen.

Änderungen der Blutversorgung (pAVK)²

- Krämpfe in den Waden
- Glänzende, glatte Haut
- Kalte, blasse Füße
- Veränderungen der Hautfarbe Ihrer Füße
- Wunden oder Geschwüre
- Schmerzen in den Füßen

Veränderungen an Nerven (Neuropathie)²

- Kribbeln und Stechen
- Taubheit
- Schmerz
- reduzierte Schweißproduktion
- Rötung der Füße; Wärme
- Veränderungen der Fußform
- Harte Haut
- Gefühlsverlust in den Füßen und Beinen



Fußnote: Wenn Sie besorgt sind, dass Sie eines der aufgeführten Symptome haben könnten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, das Pflegefachpersonal oder den Podologen. Dies sollte dringend geschehen, wenn Sie Wunden, Schwellungen oder Verfärbungen entwickeln.

Zehn Schritte für gesündere Füße

1. Kümmern Sie sich um Ihren Diabetes und Ihre Gesundheit³



Arbeiten Sie mit Ihrem Versorgungsteam zusammen. Entscheiden Sie sich für einen Plan zum Umgang mit Ihrem Diabetes und helfen Sie Ihnen, Ziele für den Umgang mit Ihrem Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin zu setzen und zu erreichen. Das Team kann Ihnen auch helfen, sichere Wege zu wählen, um jeden Tag aktiver zu sein und sich gesund zu ernähren. Diese Maßnahmen können dazu beitragen, das Risiko zur Entwicklung einer neurologischen Erkrankung und einer schlechten Durchblutung zu verringern, und können vor allem die Gesundheit des Herzens verbessern und erhalten. Wenn Sie Fußprobleme haben, kann die Kontrolle Ihres Blutzuckers den Heilungsprozess unterstützen.

2. Kontrollieren Sie Ihre Füße jeden Tag³



Achten Sie auf Schnitte, Blasen, Risse, Schwielen, Hühneraugen, Prellungen, Flecken, Schwellungen, Anzeichen einer Pilzinfektion oder eine mögliche Veränderung der Zehenstellung. Benutzen Sie einen Spiegel, um die Fußsohlen zu sehen, oder, wenn dies schwierig ist, suchen Sie Hilfe. Wenn Sie Hühneraugen und Schwielen haben, entfernen Sie diese nicht selbst. Melden Sie Probleme sofort Ihrem Versorgungsteam.

3. Lassen Sie Ihre Füße untersuchen³



für Empfindlichkeit und Pulse einmal jährlich von einem Fachmann. Wenn Ihr Arzt Ihre Füße als gefährdet für die Entstehung von Geschwüren/Wunden einstuft, sollten Sie öfter untersucht werden.

4. Waschen Sie Ihre Füße jeden Tag³



mit lauwarmem Wasser. Prüfen Sie die Wassertemperatur mit einem Thermometer (es sollte nie wärmer als 37°C sein). Die maximale Badezeit sollte zwischen 3-5 Minuten betragen. Trocknen Sie die Füße sorgfältig ab, insbesondere zwischen den Zehen.

5. Halten Sie die Haut weich und geschmeidig³



Tragen Sie eine dünne Schicht Creme auf die Ober- und Unterseite Ihrer Füße auf. Tragen Sie keine Creme zwischen den Zehen auf.

6. Schneiden Sie Ihre Zehennägel regelmäßig³



Nachdem Sie Ihre Füße gewaschen und getrocknet haben, schneiden Sie Ihre Zehennägel gerade und nicht zu kurz. Polieren Sie die Ecken mit einer Nagelfeile. Schneiden Sie nicht in die Ecken, da dies zu eingewachsenen Zehennägeln führen kann. Lassen Sie Ihre Zehennägel von einem Fußspezialisten (z.B. einem Podologen) schneiden, wenn Sie Ihre Füße nicht sehen, fühlen oder erreichen können. Ein Spezialist kann Ihnen auch helfen, wenn Ihre Zehennägel dick oder vergilbt sind oder wenn Ihre Nägel in die Haut hineinragen.

7. Tragen Sie jederzeit Schuhe und Socken³



Schützen Sie Ihre Füße. Gehen Sie nicht barfuß, weder drinnen noch draußen. Wechseln Sie die Socken täglich und tragen Sie sie mit Ihren Schuhen, um Blasen und Wunden zu vermeiden. Die Socken sollten aus atmungsaktivem Material und Naturfasern, wie Wolle oder Baumwolle, hergestellt werden. Verwenden Sie Socken ohne einschneidende Bündchen oder Nähte (oder mit den Nähten auf der Innenseite nach außen). Prüfen Sie die Schuhe vor dem Anziehen auf Fremdkörper und stellen Sie sicher, dass das Innenfutter glatt ist.

8. Bleiben Sie aktiv, um einen gesunden Blutkreislauf zu erhalten⁴



Halten Sie Ihre Füße fit – Fußübungen sollten Teil Ihrer täglichen Routine sein. Sie verbessern die Durchblutung und sorgen für die Beweglichkeit Ihrer Füße und Knöchel. Bewegen Sie Ihre Zehen 5 Minuten lang, 2 oder 3 Mal am Tag. Bewegen Sie Ihre Fußgelenke auf und ab und ein und aus. Seien Sie jeden Tag aktiv, indem Sie gehen, tanzen, schwimmen oder Fahrrad fahren. Wenn Sie nicht sehr aktiv sind, fangen Sie langsam an. Wenn Sie sitzen, legen Sie die Füße hoch und kreuzen Sie Ihre Beine nicht über längere Zeit. Geben Sie das Rauchen auf, es kann Ihren Kreislauf schädigen.

9. Schützen Sie Ihre Füße vor extremen Temperaturen³



Tragen Sie am Strand und auf heißen Bürgersteigen Schuhe. Sie können sich die Füße verbrennen, ohne dies zu bemerken. Halten Sie Ihre Füße von Heizungen und offenem Feuer fern; verwenden Sie keine Wärmeflaschen oder Heizkissen an Ihren Füßen. Tragen Sie Sonnenschutzmittel auf die Fußspitzen auf, um Sonnenbrand zu vermeiden. Tragen Sie in der Nacht Socken, wenn Ihre Füße kalt werden, und verwenden Sie im Winter gefütterte Stiefel, um Ihre Füße warm zu halten.

10. Wählen Sie die richtigen Schuhe aus³



Richtige Schuhe sind ein wichtiger Teil zur Gesunderhaltung Ihrer Füße.

- Kaufen Sie Ihre Schuhe am späten Nachmittag oder Abend, wenn die Füße geschwollen sind.
- Wählen Sie Lederschuhe ohne hervorstehende Nähte. Vermeiden Sie Vinyl- oder Plastikschuhe.
- Wählen Sie bequemes Schuhwerk mit genügend Platz für Ihre Zehen. Vermeiden Sie offene Schuhe.
- Bereiten Sie neue Schuhe vor, indem Sie sie für kurze, 30-minütige Sitzungen, tragen. Ziehen Sie sie zwischendurch aus und überprüfen Sie die Füße auf Anzeichen von Scheuerstellen oder anderen Schäden. Wiederholen Sie diesen Vorgang und erhöhen Sie die Tragezeit allmählich auf eine Stunde, bis die Schuhe bequem genug sind, um den ganzen Tag getragen werden zu können.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Schuhen mit Zehenspitze oder hohen Absätzen, da diese zu viel Druck auf die Zehen ausüben.
- Wenn Sie mehr Rat oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich an einen orthopädischen Schuhmacher.



Fußnote: Prüfen Sie die Innenseite Ihrer Schuhe, bevor Sie sie anziehen.

Was ist mit meiner Behandlung verbunden?

Bei der Behandlung von Fußproblemen ist ein fachübergreifendes Versorgungsteam der Schlüssel, um die besten Ergebnisse und Therapieerfolge zu erzielen⁵. Dazu gehören medizinische Fachkräfte wie Allgemeinmediziner, Podologen, Orthopädietechniker (spezialisiert auf Schuhe und Orthesen), Endokrinologen, Diabetologen und Pflegefachpersonal⁵.

Bitten Sie Ihr Versorgungsteam darum:

- Kontrolle Ihre Füße bei jedem Besuch
- Prüfung mindestens einmal im Jahr von Gefühl und Puls Ihrer Füße
- Lassen Sie sich zeigen wie Sie Ihre Füße pflegen können
- Überweisung an einen Fußspezialisten (Podologe), falls erforderlich



Fußnote: Rufen Sie sofort Ihren Arzt an, wenn ein Schnitt, eine Blase oder ein Bluterguss an Ihrem Fuß nicht zu heilen beginnt. Rufen Sie das Team dringend an, wenn er sich verfärbt, geschwollen oder schmerzhaft wird.

Wie wird meine Wunde behandelt?

Verband

Gemeinsam sollten Sie und Ihr medizinisches Fachpersonal sich auf Ihren Behandlungsplan einigen. Dazu gehört die regelmäßige Reinigung und das Anlegen eines für Ihren Wundtyp geeigneten Verbandes. Es sollte ein hypoallergener, atmungsaktiver Verband sein, der die Wunde nicht beschädigt; in diesem Fall entscheiden Sie sich für einen Verband mit Silikonbeschichtung (z.B. Mepilex®*), der zusammen mit einem fixierenden Schlauchverband (z.B. Tubifast®*) verwendet wird.

Debridement

In einigen Fällen kann die Behandlung auch ein Debridement umfassen. Dies ist die Entfernung von harter Haut oder abgestorbenem/infiziertem Gewebe. Nach dem Debridement kann die Wunde größer erscheinen oder bluten, aber der Heilungsprozess beschleunigt werden. Das Debridement kann das Infektionsrisiko verringern und den Druck auf die Wundränder reduzieren.

Druckentlastung

Die Drucklinderung auf ein Geschwür ist ein wichtiger Teil Ihres Behandlungsplans. Jeglicher Druck durch Gehen oder Schuhwerk verlangsamt den Heilungsprozess. Es gibt viele Möglichkeiten, den Druck zu verhindern. Ihr Podologe und Ihr Orthopädietechniker (Schuhmacher) können die besten Optionen mit Ihnen besprechen.



Fußnote: Möglicherweise gibt es andere Produkte, die für Ihre Bedürfnisse besser geeignet sind. Bitte konsultieren Sie Ihr medizinisches Fachpersonal.

Werde ich spezielle Tests benötigen?

Manchmal können Tests notwendig sein und beinhalten:

- Abstriche von der Wunde, um Bakterien festzustellen, die eine Infektion verursachen könnten
- Durchblutungsuntersuchungen an Ihren Beinen und Füßen, um sicherzustellen, dass eine ausreichende Blutversorgung zur Wundheilung vorhanden ist
- Verschiedene Empfindungstests wie Druckgefühl und Reflexe
- Diabeteskontrolle
- Röntgenaufnahmen oder MRT, um festzustellen, ob es sich um eine Deformation oder Knocheninfektion handelt.



WARNUNG – INFEKTION

Wenn Sie Anzeichen einer Infektion an den Füßen haben, wie z.B.: Rötung, Hitze, Schmerzen oder Schwellung, vermehrtes Exsudat im betroffenen Wundbereich, Fieber und/oder Schüttelfrost, suchen Sie so schnell wie möglich einen Arzt auf.



Unnötige Schmerzen und Stress vermeiden

Die Safetac®-Technologie wurde 1990 aus einem Grund erfunden – um Patienten auf ihrem Weg der Wundheilung von unnötigem Leiden zu befreien. Sie ist in einem breiten Sortiment an Wundauflagen von Mölnlycke® erhältlich.

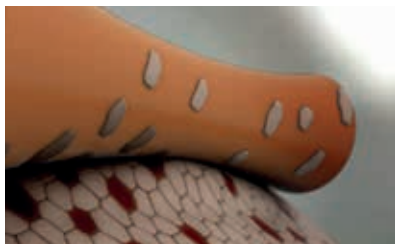
Bis heute hat Mölnlycke weit über 1,2 Milliarden Verbände mit Safetac verkauft und damit Millionen von Menschen zu einer weniger schmerzhaften Wundheilung verholfen.

Wundverbände mit Safetac:

- Schmerzen minimieren beim Verbandwechsel⁶⁻⁸
- Schäden minimieren beim Verbandwechsel⁹
- Reduzierung von Stress und Angst beim Verbandwechsel¹⁰

Safetac[®]
TECHNOLOGY

Verbände, die Schäden verursachen, sind schmerzhaft zu entfernen. Diese Schmerzen und die Erwartung dieser Schmerzen können physiologische Stressreaktionen hervorrufen, die die Heilung verzögern können. Verbände mit Safetac haben in klinischen Studien gezeigt, dass sie bei Patienten mit chronischen Wunden die Schmerzen minimieren und Stressreaktionen reduzieren können¹⁰.



Herkömmliche Klebstoffe haften nur am oberen Rand der Hautporen und müssen deshalb eine stärkere Haftkraft aufweisen, damit der Verband sicher sitzt.



Safetac passt sich an die Poren an und versiegelt so die Wundränder. Wundauflagen mit Safetac haften sanft aber sicher.

Zehn Schritte zu gesünderen Füßen



Kümmern Sie sich bitte um Ihre Gesundheit und Ihren Diabetes



Schneiden Sie bitte regelmäßig Ihre Zehennägel



Kontrollieren Sie bitte täglich Ihre Füße



Tragen Sie bitte geeignete Strümpfe



Lassen Sie bitte regelmäßig Ihre Füße untersuchen



Bleiben Sie bitte aktiv für eine gesunde Durchblutung



Waschen Sie bitte täglich Ihre Füße



Schützen Sie bitte Ihre Füße vor extremen Temperaturen



Pflegen und cremen Sie bitte die Haut



Wählen Sie bitte die richtigen Schuhe aus

Proving it every day

Mölnlycke liefert innovative Produkte für das Wundmanagement, Lösungen zur Verbesserung der Sicherheit und Effizienz im OP und zur Vorbeugung und Behandlung von Druckgeschwüren. Diese Produkte und Lösungen tragen zu besseren Behandlungsergebnissen bei und werden von klinischen und gesundheitsökonomischen Nachweisen gestützt.

Alles was wir tun, dient einem einzigen Zweck: Medizinische Fachkräfte zu unterstützen, ihr Bestes zu geben um somit eine bestmögliche Versorgung Ihrer Patienten zu gewährleisten. Und wir sind bestrebt, dies täglich unter Beweis zu stellen.

Mölnlycke Health Care möchte Dr. Paul Chadwick für die Überarbeitung dieses Leitfadens danken.

Referenzen: 1. Armstrong DG, et al. Diabetic foot ulcers and their recurrence. *New England Journal of Medicine*. 2017; 376:2367-75. 2. International best practice guidelines: wound management in diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2013. 3. Ousey K, Chadwick P, Jawien A, Tariq G, Nair HKR, Lázaro-Martínez JL, Sandy-Hodgetts K, et al. Identifying and treating foot ulcers in patients with diabetes: saving feet, legs and lives. *Journal of Wound Care* 2018; 27(5 Suppl 5b) 4. American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2018 Jan; 41(Supplement 1): S38-S50 5. World Union of Wound Healing Societies (WUWHS), Florence Congress, Position Document. Local management of diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2016. 6. White R. A multinational survey of the assessment of pain when removing dressings. *Wounds UK* 2008;4(1):14-22. 7. White R, et al. Evidence for atraumatic soft silicone wound dressing use. *Wounds UK* 2005;1(3):104-109. 8. Zillmer R, Agren MS, Gottrup F, Karlsmark T. Biophysical effects of repetitive removal of adhesive dressings on peri-ulcer skin. *Journal of Wound Care* 2006;15(5):187-191. 9. Waring M, Biefeldt S, Matzold KP, Butcher M. An evaluation of the skin stripping of wound dressing adhesives. *Journal of Wound Care* 2011;20(9):412-422. 10. Upton D, et al. Pain and stress as contributors to delayed wound healing. *Wound Practice and Research*, 2010.

Erfahren Sie mehr unter www.molnlycke.de

Mölnlycke Health Care GmbH, Grafenberger Allee 297, 40237 Düsseldorf,
Tel +49 211 920 88 0, Fax +49 211 920 88 170.

Die Namen Mölnlycke Health Care und das Safetac Logo sowie alle genannten Produkte sind weltweit eingetragene Marken eines oder mehrerer Mitglieder der Mölnlycke Health Care Unternehmensgruppe. ©2020 Mölnlycke Health Care. Alle Rechte vorbehalten. DWC0084

