



## **Fusspflege: Worauf müssen Sie achten?**

**Pflegetipps für alle Patienten mit chronischen Beingeschwüren, pAVK und insbesondere für Diabetiker**

### **Eine gute Blutzuckereinstellung ist wichtig!**

- Kennen Sie Ihren HbA1c-Wert?
- Haben Sie schon eine Diabetesschulung besucht?
- Haben Sie einen Diabetologen?
- Gehen Sie regelmäßig zum diabetologisch-angiologischen Fußspezialisten?

### **Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße!**

- Ist die Haut rissig und trocken? (rückfettende Creme)
- Sind Ihre Fußnägel verdickt oder verfärbt? (Pilzinfektion möglich)
- Haben Sie Blasen, Druckstellen oder Schwielen? (Druckbelastung, schlechte Schuhe)
- Vergessen Sie nicht die Zwischenzehnräume (Einrisse?, Fußpilz?) und Fußsohlen (Inspektion durch andere Personen oder mittels Spiegel)
- Anzeichen einer Entzündung? (Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerz, Sekretion)

### **Pflegen Sie Ihre Füße täglich!**

Füße waschen / Fußbad für 3 - 5 Minuten (nicht länger)

- Temperatur nicht >37°C (verwenden Sie ein Thermometer)
- Füße gründlich abtrocknen, insbesondere in den Zehenzwischenräumen
- Entfernen Sie überschüssige Hornhaut behutsam mit einem Bimsstein.
- An der intakten Haut neutrale, rückfettende Cremes vor allem in trocken-rissigen Hautbereichen (Ferse, Fußsohle). Nicht jedoch zwischen den Zehen (hier trocken halten).
- Zehnnägel immer nur feilen – verboten sind Schere, Zange, Knipser, Hornhauthobel oder sonstige spitzen und scharfen Gegenstände (Verletzungsgefahr!)
- Keine Verwendung von Hühneraugenmitteln oder Salicylatpflastern!
- Zehnnägel gerade kürzen und nicht zu weit an den Rändern (Einwachsgefahr)
- Gehen sich eventuell auch zum Podologen (Fußpfleger).

### **Achten Sie auf geeignetes Schuhwerk. Die Zehen brauchen Luft.**

- Tragen Sie weiche, bequeme und nicht zu enge Schuhe (Druckgeschwürgefahr).
- Neue Schuhe sollte man nachmittags kaufen (Normalgröße des Fußes).
- Neue Schuhe anfangs nur über maximal wenige Stunden einlaufen und genau auf Reibung und Druck am Fuß achten.
- Schuhe sollten möglichst kein Kunststoffmaterial enthalten.
- Sandalen können nicht empfohlen werden. Keine zu starken Nähte oder einschneidenden Metallspangen und niemals Riemen zwischen den Zehen.
- Spezialschuhe mit weichem Oberleder ohne Zehenkappe und mit gepolsterter Innensohle vermeiden Druckschäden am empfindungsgestörten Diabetikerfuß.
- Achten Sie auch regelmäßig auf mögliche Fremdkörper in Ihren Schuhen (spitze Kanten, hervorstehende Nähte, einschnürende Schuhbänder, Kieselsteinchen etc.).
- Bei Fußdeformitäten (insbesondere beim sog. „Charcot-Fuß“) muss der orthopädische Schuhmacher Spezialschuhe anfertigen; eventuell auch nach pedographischer Messung.

### **Risikoperson wie Diabetiker sollten niemals barfuß laufen!**

- Achtung Fußpilzgefahr in öffentlichen Schwimmbädern – tragen Sie Badeschuhe.
- Tragen Sie nur weiche Strümpfe aus Naturmaterial (100% Baumwolle oder 100% Wolle).
- Keine einschnürenden Socken oder Strümpfe tragen, da sie die Durchblutung behindern.

### **Gehen Sie zu den Kontrolluntersuchungen beim Spezialisten.**

- Bei chronischen, nicht-heilenden Wunden am Bein / Fuß oder bekannter PAVK / Diabetes mellitus mit Verletzungen oder Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, Schmerz, Sekretion) sollten Sie umgehend zum Arzt gehen.
- Pilz- und andere Infektionen der Fußnägel sowie Hühneraugen müssen eventuell vom Arzt mit Medikamenten behandelt werden.

**Nehmen Sie Diabetes-Schulungen wahr und geben Sie das Rauchen auf!**

**Nehmen Sie sich professionelle Unterstützung!**

**Ihr Praxisteam**