

[illegible]

PFLEGEZENTRUM
KATINKA LAUNERT

Tel.: 038203 – 40 88 0
Fax: 038203 – 40 88 10

Diabetischer Fußulcus

① Meine Füße

Unsere Füße brauchen wir unser ganzes Leben. Sie tragen uns eine lange Zeit und bringen uns überall hin. Gerade als Diabetiker müssen Sie Ihren Füßen besondere Aufmerksamkeit schenken.

② Warum ist es so wichtig?

Diabetes verändert die Wahrnehmung durch Ihre Füße. Dadurch können Durchblutung und Nerven nicht mehr richtig funktionieren. Es kommt zu Fehl- und Nichtwahrnehmungen, den Polyneuropathien.

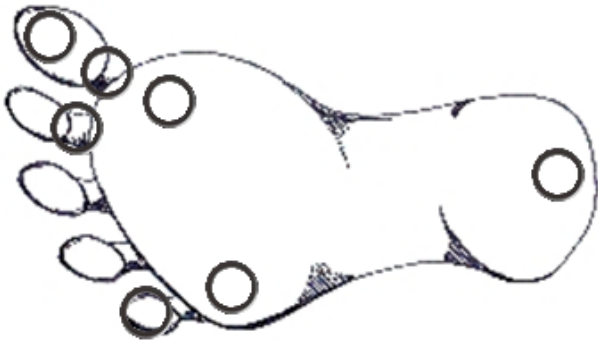
Die Gefahr!

Sie spüren keine Druckstellen oder kleine Verletzungen. Die Verletzungen entzünden sich und werden größer, ohne dass Sie es merken. Dies kann sich ausweiten bis hin zur Blutvergiftung (Sepsis).

③ Was ist ein Diabetischer Fußulcus (früher: DFS = Diabetisches Fußsyndrom)?

Der diabetische Fußulcus ist eine durch schlecht heilende chronische Wunden des Fußes gekennzeichnete Komplikation des Diabetes mellitus.

Folgende Stellen ihrer Füße sind besonders gefährdet:



④ Worauf muss ich achten?

- Ist eine Wunde zu erkennen? (Kratzer, Stiche, Risse, eingewachsene Nägel)
→ Tipp: Mit weißen Socken erkennen Sie eine Wunde.
- Ist ein Fuß (stark) geschwollen?
- Ist ein Zehnnagel eingewachsen?

- Gibt es andere Nagelveränderungen? (Weiß- oder Gelbfärbung, verdickter Nagel)
- Haben Sie eine ungewöhnliche Verfärbung am Fuß?
- Sehen Sie eine Blase oder eine Druckstelle? (Nutzen Sie einen Spiegel für die Fußunterseite)
- Gibt es Schwielen oder Hühneraugen?
- Fühlt sich der Fuß wärmer an als sonst?
- Ist die Haut in den Zehenzwischenräumen weißlich belegt und eingerissen?

Wenn Sie Auffälligkeiten feststellen, suchen sie, wenn möglich, sofort einen Arzt auf oder informieren Sie das Pflegepersonal.

⑤ Was kann ich selbst tun?

- tgl. Fußinspektion
- regelmäßige professionelle Fußpflege = Podologie
→ in der Regel bekommen Sie als Diabetiker die podologische Behandlung auf Rezept durch ihren Haus- oder Facharzt (4 – 6 Wochen- Zyklus)
→ z.B. drückt zu dicke Hornhaut die Blutgefäße darunter ab
- nutzen Sie beim Fußbad ein Badethermometer (höchstens 35°C) → ihre Füße fühlen vielleicht die Hitze nicht (durch die Nervenstörungen)
→ nicht länger als 5 min (Haut weicht sonst zu sehr auf)
- nutzen Sie beim Waschen einen weichen Lappen oder direkt ihre Hände
- Füße gut abtrocknen, damit kein Fußpilz entsteht
- nutzen Sie KEINE Hornhautraspeln oder -hobel
- nutzen Sie KEINE ätzenden Tinkturen und Salben, keine Hühneraugenpflaster, Messer oder andere Schabegeräte
- gehen Sie wenn möglich immer mit festen Schuhen, nie barfuß
- Schuhkauf am Nachmittag, dann haben die Füße ihre größte Größe erreicht → probieren Sie auch immer beide Schuhe an
- Nutzen Sie ggf. orthopädisches Schuhwerk
- Tasten Ihre Schuhe nach Fremdkörpern ab (z.B. kleine Steinchen)
- Tragen Sie weiße Socken, um eine Wunde schnell zu erkennen (am besten ohne dicke Nähte oder enges Bündchen)
- Wenn Sie Ihre Fußnägel selbst pflegen, nutzen Sie eine weiche Sandpapierfeile anstatt Zangen und Scheren
- Cremes Sie ihre Füße regelmäßig (Cremes mit Urea-gehalt zwischen 3 bis 5%)

- **Wenn Sie eine Wunde haben, entlasten Sie diese vollständig (z.B. mit speziellen Schuhen, Einlagen und Orthesen, Rollstuhl oder Bettruhe)**
⇒ **Informieren Sie Ihren Arzt**
- Nehmen Sie zusätzlich Eiweißdrinks/ Zinktabletten zur Förderung der Wundheilung (nach ärztl. Absprache)

⑥ Welche Eigenschaften sollten meine Schuhe haben?

- ausreichend Platz im gesamten Fußbereich
- keine harten Kappen
- fester Halt im Fersenbereich, damit der Schuh an der Ferse nicht scheuert
- keine hohen Absätze, da sonst die Belastung im Vorfußbereich erhöht wird
- etwas breiter als normale Schuhe
- feste Sohle, um den Vorfuß zu entlasten

⑦ „Amputationsnotbremse“

- **Wenn der Arzt Ihnen eine Amputation empfiehlt, greifen Sie auf die „Amputationsnotbremse“ zurück. Dies ist eine Checkliste, die sicherstellt, dass alles andere vorher getan wurde.** Gerne händigen wir Ihnen ein Formular dazu aus. Oder sie laden es sich unter folgender Adresse hinunter:
https://www.diabetesde.org/system/files/documents/vorlage_brief_amputationsbremse_diabetesde_2019.pdf



Danke für Ihr Interesse