



Gesundheit Institut für Pflege Der diabetische Fuss

Vorsorge – Was können Sie selber tun?



Inhaltsverzeichnis

Die tägliche Fussinspektion	2
Die tägliche Fusspflege	6
Umgang mit Verletzungen	16
Wichtiges für Angehörige	17
Fragen	18
Notizen	19

Die tägliche Fussinspektion

Mit einfachen Massnahmen können Sie dem diabetischen Fuss vorbeugen.

Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich:



Machen Sie die Fussinspektion zu einem festen Teil Ihres Tagesablaufes. Finden Sie einen fixen Zeitpunkt um Ihre Füße zu untersuchen



Achten Sie auf eine günstige Lichtquelle.



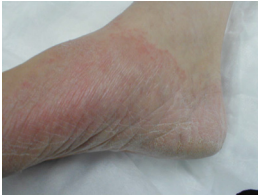
Untersuchen Sie Ihre Fusssohlen am besten mit Hilfe eines Spiegels. Zögern Sie nicht, jemanden um Hilfe zu bitten.



Kontrollieren Sie Ober- und Unterseite Ihrer Füße, sowie die Zehenzwischenräume.

Überprüfen Sie die Füße auf Veränderungen. Achten Sie auf:

Fusspilz



Allgemeine Symptome:

- Juckreiz
- Brennen
- Stechen
- Weisslich aufgequollene Haut
- Hautrötung, Schuppung, Furchenbildung an der Fusssohle

Achten Sie speziell auf die Zehenzwischenräume und die Fusssohlen.

Nagelpilz



Allgemeine Symptome:

- Weisse bis gelbbraune Verfärbung des Nagels
- Verdickung
- Aufweichung und Deformierung

Bei der häufigsten Form wird der Nagel des grossen Zehs vorne und seitlich unter dem Nagel infiziert. Um die Zehen gut auf Pilzbefall untersuchen zu können, sollten Sie auf farbigen Nagellack verzichten.

Ausschläge oder juckende Stellen



Schnitte oder Kratzer



Risse oder Blasen



Hornhautbildung, Hühneraugen



Warzen



Eingewachsene Zehennägel



Anzeichen einer Entzündung

- Rötung
- Schwellung
- Überwärmung
- Schmerzen
- eingeschränkte Funktion



Hammerzehen



Der Hammerzeh ist eine Verkrümmung und Verkürzung der kleineren Zehen. Das Mittelgelenk steht nach oben, das Endglied steht mehr oder weniger steil nach unten und drückt gegen die Schuhsohle. Über dem Mittelgelenk bildet sich durch Reibung am Schuh häufig eine schmerzhafte Schwiele (Hühnerauge). Je nach Dauer der Fehlstellung sind die Gelenke noch mehr oder weniger beweglich.

Ballenzehen



Der Ballenzeh (auch Hallux valgus genannt) beschreibt die Schiefstellung der Grosszehe im Grundgelenk nach aussen hin. Er entsteht aufgrund eines Spreizfusses oder falschem Schuhwerk.

Wie ist es bei Ihnen?

Um welche Tageszeit werden Sie zukünftig Ihre Füsse inspizieren?

Können Sie die Fussinspektion selber durchführen oder hilft Ihnen jemand dabei?

Die tägliche Fusspflege

☑ Waschen Sie täglich Ihre Füße

Waschen Sie Ihre Füße jeden Tag mit warmem Wasser.



Um Verbrennungen zu vermeiden, testen Sie vor dem Baden oder Duschen die Temperatur des Wassers. Die Wassertemperatur sollte zwischen 30 und 35°C liegen. Nutzen Sie zur Überprüfung einen Thermometer, Ihr Handgelenk oder Ihren Ellenbogen.

Benutzen Sie eine milde, pH-neutrale Seife, damit auch bei häufigem Waschen der natürliche Schutzmantel der Haut nicht angegriffen wird.

pH-neutrale Seife ist hautschonend und wirkt rückfettend.

Achten Sie beim Kauf auf den Vermerk **pH 5.5**.

Erhältlich beispielsweise im Standardsortiment Ihrer Migros, Ihrem Coop oder Denner oder in Ihrer Drogerie oder Apotheke.



Vermeiden Sie es wegen der Verletzungsgefahr, Ihre Füße mit Bürsten oder Massagehandschuhen zu waschen. Benutzen Sie einen weichen Waschlappen.

Baden Sie Ihre Füße nicht länger als fünf Minuten. Das Einweichen bewirkt eine zusätzliche Austrocknung der Haut.

Vermeiden Sie Wechselbäder (Bäder in abwechselnd heissem und kaltem Wasser). Dies kann zu einer Blutzirkulationsstörung in den Beinen führen.

Verzichten Sie im Falle einer Wunde am Fuss auf ein Fussbad.



Trocknen Sie Ihre Füße sorgfältig ab – auch in den Zehenzwischenräumen. Feuchtigkeit begünstigt das Entstehen von Bakterienansammlungen und Fusspilz.

☑ Nutzen Sie die richtige Hautpflege



Tragen Sie nach jedem Waschen eine ureahaltige Lotion oder Creme auf die Ober- und Unterseite Ihrer Füsse auf.

Tragen Sie keine Creme zwischen den Zehen auf, da zusätzliche Feuchtigkeit die Haut aufweichen würde.

Ureahaltige Körperlotionen ziehen schnell ein, pflegen die Haut und fetten nicht.

Achten Sie beim Kauf auf den Vermerk **Urea**.

Erhältlich beispielsweise im Standardsortiment Ihrer Migros, Ihrem Coop oder in Ihrer Drogerie oder Apotheke.

☑ **Pflegen Sie Hühneraugen und Hornhaut sorgfältig**

Hühneraugen und Hornhaut entstehen durch Druck und Reibung. Ursachen können schlecht sitzende Schuhe oder Fehlbelastungen des Fußes sein. Erkundigen Sie sich wie Sie diesen zukünftig entgegen wirken können.



Verwenden Sie einen Naturbimsstein bei trockener Haut. Benutzen Sie ihn nach dem Baden oder Duschen. Reiben Sie sanft in eine Richtung. Sie verhindern damit das Reißen der Haut.

Vermeiden Sie die Benutzung von Hornhautraspeln oder Rasierklingen, Hühneraugenpflaster, Hühneraugentinkturen oder „biologischen“ Mitteln.



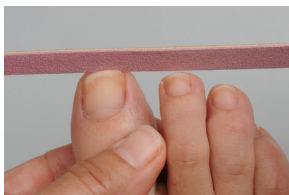
Behandeln Sie Hornhaut oder Hühneraugen nie selbst!

☞ Wenden Sie sich an eine medizinische Fachperson!

☑ **Kürzen Sie Ihre Zehennägel wöchentlich**

Benutzen Sie zum Kürzen der Nägel eine Sandfeile oder eine abgerundete Diamant- oder Glasfeile.

Feilen Sie Ihre Nägel nach dem Baden, wenn sie elastischer sind.



Feilen Sie Ihre Nägel gerade. Kürzen Sie Ihre Nägel nur so weit, dass sie mit dem Zehenrand abschliessen oder 1.5 – 3mm über die Zehenkuppen hinausragen. Damit können Sie ein Einwachsen der Zehennägel verhindern.

Vermeiden Sie das Entfernen oder Kürzen von Nagelhäutchen. Diese schützen die Nagelbasis vor dem Eindringen von Bakterien und Pilzen. Aus demselben Grund sollten Sie Zehennägel, abstehende Haut oder Hornhaut nicht abreißen.

Vermeiden Sie Scheren, Knipser, spitze und scharfe Gegenstände zum Reinigen oder Kürzen der Nägel wegen der Verletzungsgefahr.



Eingewachsene Zehennägel müssen von einer medizinischen Fachperson behandelt werden!

Versuchen Sie nicht, sie selbst zu behandeln.

Sind Ihre Zehennägel dick, gelblich verfärbt oder schwer zu schneiden, wenden Sie sich an eine dipl. Podologin oder andere medizinische Fachpersonen.

☞ Informieren Sie diese, dass Sie Diabetiker sind.

☑ **Ziehen Sie jeden Tag frische Socken an**

Ziehen Sie jeden Tag frische und gut passende Socken an. Sie sollten vor allem am Bund nicht einschneiden.

Verwenden Sie Socken ohne dicke Nähte.

Kontrollieren Sie Ihre Socken/ Strümpfe beim Ausziehen auf Beschädigungen oder Blutspuren. Diese können auf Verletzungen der Füße hinweisen.

Vermeiden Sie Socken oder Strumpfhosen mit Nylonanteil. Socken mit mindestens 80% Baumwolle oder Wolle nehmen den Schweiß am besten auf und lassen die Haut atmen.

Diabetikersocken: spezielle Socken für Diabetiker

- schneiden nicht ein
- sind ganz ohne Gummi
- rutschen nicht
- haben keine drückende Nähte
- sind atmungsaktiv und gut hautverträglich

Schon kleine Fussverletzungen können schwere Folgen haben!

☞ Laufen Sie deshalb drinnen wie draussen **niemals** barfuss.

☑ Wählen Sie Ihre Schuhe sorgfältig aus

Die Schuhe sollten vorne und hinten geschlossen sein und eine dicke, flexible Sohle haben. Die Kappe muss ausreichend hoch und breit für Ihre Zehen sein.

Schütteln Sie die Schuhe vor dem Anziehen immer aus und untersuchen Sie das Innere auf Steine (Fremdkörper) oder raue Stellen (Unebenheiten), die Ihre Füße verletzen könnten.



Gegenstände, welche in Schuhen gefunden wurden

Tragen Sie im Haus immer bequeme Hausschuhe und im Urlaub oder im Schwimmbad stets Badeschuhe mit glatter Innensohle.

Der Innenschuh sollte ohne Wülste, Falten oder Nähte gearbeitet sein. Am besten geeignet sind Schuhe mit verstellbarem Verschluss.



Meiden Sie Schlüpfchuhe,
spitze Schuhe,
Schuhe mit hohen Absätzen oder
Riemen zwischen den Zehen.



Falls sich die Form Ihrer Füße verändert hat, brauchen Sie möglicherweise spezielle massgefertigte Schuhe (vom Orthopädieschuhtechniker), um Ihre Füße zu schützen.

Schuheinlagen können helfen, Ihr Körpergewicht gleichmässig auf die Fusssohlen zu verteilen.

Machen Sie den Schuhcheck.

Falsches Schuhwerk ist eine der häufigsten Ursachen für die Entstehung von Fussproblemen.

Prüfen Sie einmal alle Ihre Schuhe kritisch auf Eignung und tauschen Sie, falls erforderlich, ungeeignete Schuhe aus.

Nützliche Tipps beim Schuhkauf:

- ☞ Kaufen Sie Schuhe dann, wenn Ihre Füße am dicksten sind. Der Nachmittag ist hierfür besser geeignet als der frühe Morgen.
- ☞ Kaufen Sie keine Schuhe, die zu eng sind oder drücken.
- ☞ Lassen Sie Ihre Füße immer messen.
- ☞ Wenn Sie an tauben Füßen leiden und neue Schuhe benötigen: Malen Sie die Umrisse Ihrer Füße auf Karton (1), schneiden Sie die Schablone aus (2) und schieben Sie die Schablone in die gewünschten Schuhe (3) um zu sehen, ob sie passt.



- ☞ Laufen Sie neue Schuhe langsam ein (maximal 1-2 Stunden täglich).
- ☞ Untersuchen Sie Ihre Füße nach dem Tragen der Schuhe auf Wunden und rote Stellen. Dies wären Hinweise auf mögliche Problembereiche.

Umgang mit Verletzungen

- Wenn Sie gestolpert oder gegen einen harten Gegenstand getreten sind, prüfen Sie, ob Ihre Füße verletzt wurden.
- Lassen Sie Blasen, Schnitte und Kratzer immer sofort behandeln.
- Reinigen Sie Wunden nur mit Wasser und wenden Sie sich zur weiteren Behandlung an eine medizinische Fachperson. Decken Sie offene Verletzungen mit einem sterilen Verband ab. Öffnen Sie Blasen nicht eigenmächtig, da es zu Infektionen kommen kann.
- Verwenden Sie niemals starke chemische Substanzen wie Borsäure, Wasserstoffperoxyd oder Desinfektionsmittel. Diese Substanzen können das heilende Gewebe ernstlich verletzen.
- Informieren Sie bei Wunden Ihre Pflegefachperson, Diabetesberatung, Ihren Podologen oder Arzt über jegliche Anzeichen von Wärme, Rötung, Schwellungen, Eiter oder Schmerzen im Wundbereich.

Wichtiges für Angehörige

Von der Erkrankung ist nicht nur der Diabetiker selber betroffen, sondern meist auch sein Umfeld. Sie als Angehörige können den Betroffenen im Alltag unterstützen.

Information. Informieren Sie sich zusammen mit Ihrem Angehörigen zum Thema Fusspflege und werden Sie gemeinsam zu Experten. Bieten Sie Ihrem Angehörigen Ihre Unterstützung an. Helfen Sie ihm bei der Fusspflege oder übernehmen Sie die Ausführung nach Absprache mit ihm.

Beratung. Erkennen und beurteilen Sie zusammen mit ihrem Angehörigen Veränderungen der Füße. Entscheiden Sie gemeinsam welche Massnahmen eingeleitet werden müssen.

Begleitung. Begleiten Sie Ihren Angehörigen bei Besuchen beim Gesundheitsteam. Schreiben Sie sich vorgängig offene Fragen auf. Sprechen Sie Unsicherheiten an.

Unterstützung für Sie. Durch die Erkrankung Diabetes mellitus fühlen sich Angehörige belastet und sorgen sich oft mehr als die Betroffenen selbst. Nutzen Sie Ihr Gesundheitsteam als Ansprechpartner!

Broschüren aus der Reihe „Der diabetische Fuss“



Der diabetische Fuss Ursachen und Warnsignale



Der diabetische Fuss Vorsorge – Was können Sie selber tun?



Der diabetische Fuss Fuss- Gymnastikübungen



Der diabetische Fuss Fusspflegetagebuch

Gesundheit

Institut für Pflege
Technikumstrasse 71
Postfach
CH-8401 Winterthur

Telefon +41 58 934 71 71
Fax +41 58 935 71 71

E-Mail info.gesundheit@zhaw.ch
Web www.gesundheit.zhaw.ch

Impressum

Autoren: Anita Keller-Senn, MScN, RN
Prof. Dr. Lorenz Imhof, PhD, RN

Herausgeber: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte
Wissenschaften, Departement Gesundheit,
Institut für Pflege - Forschung & Entwicklung Pflege

Fotos: Jost Hofmann, Kantonsspital Winterthur

ISBN: 978-3-905983-02-9

Diese Broschüre wurde dank der freundlichen finanziellen Unterstützung
folgender Unternehmen ermöglicht:

