

# Goldene Regeln zur Fußgesundheit

## ***Anschauen***

Sehen Sie mindestens 1 x täglich Ihre Füße an, wenn nötig mit Hilfe eines Spiegels. Wenn Sie es allein nicht können, bitte Sie um Hilfe.

Achten Sie auf Rötungen, Druckstellen, Schwellungen, Verletzungen. Zehenzwischenräume und Beugefalten der Zehen nicht vergessen. Füße nach längerem Gehen und auf jeden Fall nach Einlaufen neuer Schuhe inspizieren.

Bei längeren Wanderungen in den Pausen Schuhe ausziehen, die Schuhe - auch die Einlagen (wenn vorhanden) - und Füße kontrollieren.

## ***Waschen***

Füße täglich mit einer milden, pH-neutralen Seife ohne Zusätze waschen. Füße mit offenen Wunden nicht waschen, duschen oder baden.

Keine Fußbäder, da Gefahr der Infektion durch Keimeinschwemmung. Bei Nervenschädigung (Neuropathie) Temperatur (37°-38°C) mit Badethermometer prüfen.

## ***Trocknen***

Füße sehr sorgfältig abtrocknen. Einrisse vermeiden. Die empfindliche Haut der Zehenzwischenräume und der Beugefalten der Zehen am besten mit einem Wattestäbchen abtrocknen. Dies ist ganz besonders wichtig bei Krallen- und Hammerzehen.

Niemals einen Fön zum Trocknen benutzen (Verbrennungsgefahr!).

## ***Pflege***

Trockene Haut muss mindestens einmal täglich mit feuchtigkeitsspendenden Cremes oder Schäumen (ohne Konservierungsstoffe und Zusätze) gepflegt werden. Bei starker Hornhautbildung empfehlen sich harnstoffhaltige Pflegemittel.

Fettende Salben, Cremes, Öle oder Zinkpasten sind ungeeignet, da sie austrocknend wirken.

Wenn trotz regelmäßiger Fußpflege mit den genannten Pflegemitteln kein Erfolg zu sehen ist, sollten Sie Ihren Arzt oder Fußpfleger aufsuchen. Es könnte sich in diesem Fall um eine Pilzinfektion handeln.

## ***Pflege der Zehennägel***

Feilen Sie Ihre Nägel. Die Ecken leicht abrunden, damit benachbarte Zehen nicht eingedrückt werden.

Niemals mit spitzen oder scharfen Gegenständen (wie Scheren, Zangen oder Raspeln) an den Nägeln arbeiten.

Suchen Sie für professionelle Fußpflege nur medizinische, diabetologisch geschulte Fußpfleger mit Krankenkassenzulassung auf. Eingewachsene Nägel dürfen auf keinen Fall selbst behandelt werden.

## ***Strümpfe***

Die Strümpfe sollten keine auftragenden Nähte oder einschnürenden Ränder haben. Strümpfe mit Nähten sollten "auf links" getragen werden, damit die Nähte nicht drücken.

Vermeiden Sie Faltenbildung, weil sonst Blasen entstehen können. Am besten sind Strümpfe mit hohem Baumwollanteil in hellen Farben. Helle Farben deshalb, weil Flecken im Strumpf bei unbemerkten Verletzungen schon einen Hinweis darauf geben können.

## ***barfuß oder in Strümpfen laufen***

Bitte laufen Sie niemals barfuß oder nur in Strümpfen, wenn Sie eine Nervenschädigung (Neuropathie) und/oder eine Durchblutungsstörung haben. Bereits kleinste Krümel oder Sandkörnchen können unbemerkt zu Verletzungen führen.

In Bädern, an Stränden, beim Baden in Seen oder im Meer sollten Sie grundsätzlich Badeschuhe tragen, da Sie sich unbemerkt durch Steine, heißen Sand, Muscheln, Glassplitter oder Ähnliches verletzen könnten. Bewährt haben sich auch die so genannten "beach-socks". Das sind waschbare Socken mit Latexsohle.

## ***Einlagen (Fußbettungen)***

Einlagen, die Ihnen verschrieben wurden, müssen lang und breit genug für Ihren Fuß sein. Niemals halbe oder drei viertel Einlagen akzeptieren, da sie verrutschen und durch die Kanten verletzen können. Einlagen sollten nicht mit Leder sondern mit atmungsaktivem, hellem Material bezogen sein (Verschmutzungen und Wundsekret sind besser sichtbar). Sie dürfen keine hochgezogenen Ränder und Ausschnitte haben.

Prüfen Sie Ihre Einlagen regelmäßig auf Risse oder Verschleiß. Gehen Sie zu Ihrem Orthopädienschuhmacher, wenn Sie solche Veränderungen feststellen.

In Abhängigkeit vom Gebrauch halten Einlagen zur Fußweichbettung etwa ein Jahr.

## ***Schuhe***

Schuhe sollten nur nachmittags oder abends gekauft werden. Die Füße sind dann dicker als morgens. Am besten ist es, sich vor dem Schuhkauf einen Fußumriss (im Stehen) auf eine Pappe zu zeichnen und auszuschneiden. Diese Schablone können Sie mitnehmen und in die anzuprobierenden Schuhe legen. So sehen Sie auf Anhieb, ob die Schuhe passen werden. Neue Schuhe vorsichtig einlaufen (maximal eine halbe Stunde), jedoch niemals auf Wanderungen oder längeren Einkaufswegen. Nicht als einziges Paar in den Urlaub mitnehmen. Vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen das Schuhinnere auf Fremdkörper, drückende Nähte oder scheuernde Innenfutter austasten. Einlagen herausnehmen und Zustand überprüfen.

Geeignete Schuhe sind ausreichend im Spann und haben genug Platz für die Zehen. Sie verfügen über breite, weiche Vorderkappen und geben der Ferse genug Halt. Innen sollten sie keine auftragenden Nähte haben. Die Sohle sollte nicht zu dünn, stoßdämpfend sein und das Abrollen erleichtern.

Falls Fußbettungen (Einlagen) verordnet wurden, müssen Sie dafür im Schuh natürlich genügend Platz haben.

Beim Wandern möglichst Wanderstiefel tragen, da sie dem Fuß einen besseren Halt geben.

Abzulehnen sind die so genannten Gesundheitsschuhe (Sandalen, Badeschuhe) oder Einlagen mit Profil, Relief oder Noppen, da sich unbemerkt Druckstellen und Druckgeschwüre entwickeln können.

Ebenfalls abzulehnen sind Schuhe mit hohen Absätzen, da sie den Vorfuß zu stark belasten.

## ***Semikonfektionierte Schutzschuhe und orthopädische Maßschuhe***

Bei stärkeren Fußdeformierungen benötigen Sie entweder semikonfektionierte Schutzschuhe (industriell vorgefertigt, individueller Aufbau) oder orthopädische Maßschuhe mit Einlagen.

Die Verordnung ist Sache des Arztes, die Anfertigung sollte nur durch einen diabetologisch geschulten Orthopädienschuhmacher erfolgen.

Die Schuhe und die Bettungen müssen nach Anfertigung unbedingt vom verordnenden Arzt kontrolliert werden.

## ***Kalte Füße***

Neuropathie kann Ihnen kalte oder heiße Füße vortäuschen. Bei Neuropathie deshalb niemals Wärmflaschen, Heizkissen oder Fön zum Erwärmen Ihrer Füße verwenden: Es besteht die Gefahr schwerster Verbrennungen.

Tragen Sie warme Wollsocken ohne einschnürende Ränder oder auch Hüttenschuhe.

## **Hühneraugen**

Verwenden Sie niemals Hühneraugenpflaster oder Hühneraugentinkturen. In allen enthalten ist Salicylsäure, die verheerende Hautschäden anrichten können.

Entfernen Sie Hühneraugen nie selbst, sondern suchen Sie sich dafür einen medizinischen, diabetologisch geschulten Fußpfleger mit Kassenzulassung.

## **Schwielen**

Tragen Sie bitte niemals selbst Schwielen mit Rasierklingen, Hornhauthobel oder Hornhautraspel ab. Wenn Sie gut sehen und einigermaßen fühlen können, tragen Sie Schwielen vorsichtig mit Bimsstein ab.

Am besten ist es, dafür medizinische, diabetologisch geschulte Fußpfleger mit Kassenzulassung aufzusuchen. Diese entfernen Schwielen mit Skalpelltechnik. Schwielenbildung weist immer auf erhöhte Druckbelastung hin. Damit sich daraus kein Druckgeschwür entwickelt, müssen Einlagen und Schuhe überprüft werden.

## **Verletzungen**

Verletzungen jeglicher Art nie mit Fußbädern, Salben, Pudern oder Tinkturen behandeln.

Desinfizieren Sie die Wunde mit einem farblosen Desinfektionsmittel und verbinden Sie diese steril. (s. u. Hausapotheke)

Bei Entzündungszeichen (Schmerzen, Rötung, Schwellung, Fieber, Schüttelfrost) keine Zeit verlieren und schnellstens einen Arzt aufsuchen.

## **Haut und Nagelpilz**

Haut- und Nagelpilzbefall immer ernst nehmen, da er dem Eindringen von Keimen im wahrsten Sinne Tür und Tor öffnet.

Damit sind Haut- und Nagelpilz leider allzu häufig die Ursache schwerster Infektionen bis hin zu Amputation.

Rechtzeitige ärztliche und fußpflegerische Behandlung ist hier dringend erforderlich.

## **Bettlägerigkeit**

Bei Bettlägerigkeit müssen Fersen oder Knöchel gut gepolstert werden, damit keine Druckgeschwüre entstehen. Um Fersengeschwüre zu vermeiden, ist es noch besser, den Unterschenkel gut zu polstern, damit die Ferse frei hängt.

Aufgelegene Fersen gehören bei Menschen mit Neuropathie (durch Nichtbeachten der Nervenschädigung!) zu den häufigsten Komplikationen in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Wenn Sie während eines Klinikaufenthaltes Kompressionsstrümpfe tragen, sorgen Sie dafür, dass Sie täglich ausgezogen und die Füße angesehen werden!

# Tipps & Tricks

## ***Tipp 1***

Lassen Sie Ihre Füße von Ihrem Hausarzt oder Diabetesarzt auf Nervenschädigung und/oder Durchblutungsstörungen untersuchen, damit Sie Ihr eigenes Risiko kennen. Die Fußuntersuchung sollte mindestens einmal jährlich wiederholt werden.

## ***Tipp 2***

Tragen Sie beim Arbeiten im Haus, im Garten, im Stall, in der Werkstatt, beim Sport, beim Wandern, beim Pilze sammeln usw. jeweils dafür geeignetes Schuhwerk.

## ***Tipp 3***

Schuh- und Einlagenpflege: Regelmäßig Schuhe putzen, Bettungen (Einlagen) herausnehmen, waschen und gut trocken lassen (bitte nie im Wäschetrockner!). Bei Schäden an den Einlagen wenden Sie sich an Ihren Orthopädienschuhmacher.

Auch das Schuhinnere pflegen, notfalls aussaugen oder waschen. Ebenfalls gut trocknen lassen. Schuhe immer an einem trockenen Ort aufbewahren.

## ***Tipp 4***

Betreiben Sie bei Neuropathie bitte keine fußbelastenden Sportarten wie Fußball, Joggen, Tennis usw., sondern schwimmen Sie und fahren Sie Rad, noch besser Dreirad, weil dabei das häufige (fußbelastende) Absteigen (z. B. an Ampeln in den Städten) entfällt.

## ***Tipp 5***

Bei Neuropathie mit Schädigung der Knochen und Gelenke (Charcot-Fuß) bitte auf keinen Fall Zehenstandsübungen oder sonstige belastende Fußgymnastik betreiben.

## ***Tipp 6***

Bei Fußgeschwüren (vor allem im Fußsohlenbereich) immer Entlastung anstreben. Wie? Mit Gehstützen (bitte immer zwei!), mit Entlastungsschuhen, notfalls Rollstuhl usw. Sitzen Sie, wenn Sie nicht stehen müssen, fahren Sie, wenn Sie nicht laufen müssen!

## ***Tipp 7***

Fahren Sie bei Vorliegen eines Charcot-Fußes (s. o.), wenn möglich, ein Auto mit Automatik, da Kuppeln die Fußknochen belastet und zu spontanen Brüchen führen kann.

## ***Tipp 8***

In Haus- und Reiseapotheke gehören:

- Farbloses Desinfektionsmittel
- steriles Wundpflaster (atmungsaktiv, hypoallergen)
- sterile Mullkompressen
- Mullbinden
- Heftpflaster
- Haftbinden
- Blasenpflaster (z. B. Compeed, Dermaplast)
- Hautpflegemittel