

Fußpflege









WAS HAT DIABETES MIT FUSSPFLEGE ZU TUN?

Zu den diabetischen Folgeschäden zählen neben Nierenerkrankungen (Nephropathie) und Augenerkrankungen (Retinopathie) vor allem Durchblutungsstörungen (Mikro- und Makroangiopathien) sowie Nervenschädigungen (Neuropathie).





Die beiden letztgenannten Erkrankungen führen dazu, daß das Schmerzempfinden nachläßt. Dies betrifft in vielen Fällen die Füße des Diabetikers. Um die Verletzungsgefahr durch Stöße, Hitze u.a. sowie die daraus folgenden Komplikationen zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, folgende Regeln zu beherzigen.

10 REGELN FÜR GESUNDE FÜSSE

-  1. Waschen Sie Ihre Füße täglich mit **lauwarmem** Wasser (ca.37°C) und einer milden Seife. Verwenden Sie ein Thermometer zur Kontrolle der Temperatur. Dauer: max. 5 Minuten!
-  2. Trocknen Sie Ihre Füße gut ab, v.a. zwischen den Zehen!
-  3. Cremem Sie anschließend Ihre Füße gut ein!
-  4. Tragen Sie vorzugsweise Socken bzw. Strümpfe aus Wolle oder Baumwolle. Wechseln Sie diese täglich!
-  5. Bei Neigung zu kalten Füßen können Bettschuhe getragen werden. Keine Wärmflaschen oder elektrische Heizkörper verwenden (Verletzungsgefahr)!
-  6. Feilen Sie Ihre Nägel immer nur gerade, niemals schneiden (Verletzungsgefahr!). Das Entfernen der Hornhaut sollte nur mit einem Naturbimsstein erfolgen (niemals Zangen, Messer, Rasierklingen etc.)!

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

-  7. Kaufen Sie Ihre Schuhe immer am frühen Nachmittag, da dann die Füße ihre Normalform haben. Kaufen Sie Schuhe aus weichem Leder ohne harte Nähte!
-  8. Untersuchen Sie Ihr Schuhwerk **täglich** auf Gegenstände, intaktes Innenfutter und andere Dinge, die die Haut verletzen können!
-  9. Schützen Sie Ihre Füße vor Sonnenbrand!
-  10. Schauen Sie Ihre Füße **täglich** an und melden Sie Veränderungen **sofort** dem behandelnden Arzt!

Wenn Sie diese Regeln beherzigen, können Sie dazu beitragen, daß Ihre Füße – auch bei bereits bestehender Neuropathie – gesund und fit bleiben!!!