

Warum ist Fußpflege für den Diabetiker besonders wichtig?

Die Füße eines Diabetikers sind stärker gefährdet als die eines gesunden Menschen. Schon kleine Verletzungen und Wunden können zu erheblichen Komplikationen bis hin zu Fußamputationen führen.

**Tägliche Kontrolle und Pflege
der Füße sowie eine gute
Diabeteseinstellung helfen
Komplikationen zu verringern
oder zu vermeiden!**

Erkrankungen der Füße als Folge des Diabetes

- **Durchblutungsstörungen**
(= Angiopathie)
- **Nervenschädigungen**
(= Neuropathie)

Symptome einer Neuropathie (1)

- **Kältegefühl**
- **Kribbeln**
- **Taubheitsgefühl**
- **Wadenkrämpfe**
- **Schmerzen in Ruhe**
(nachts)

Symptome einer Neuropathie (2)

- **Trockene und rissige Haut**
- **Geschwollene Füße**
- **Verdickte Hornhaut, Schwielen**
- **Fehlstellung der Füße**
- **Fehlendes oder vermindertes Schmerzempfinden**
- **Fehlendes oder vermindertes Temperaturempfinden**

Symptome von Durchblutungsstörungen

- **Kalte Füße**
- **Wadenkrämpfe bei Belastung**
- **Blasse, dünne und trockene Haut**
- **Schwere Beine**
- **Schmerzhafte Rötungen der Zehen**
- **Schmerzende und schlecht heilende Wunden**





- **Tägliche Kontrolle der Füße**
- **Tägliches Waschen oder Fußbad mit warmem Wasser** (max. 37°C, 3–4 Minuten)
- **Zehennägel gerade und nicht zu kurz feilen**
- **Hornhaut mit einem Bimsstein behandeln**
- **Tägliches Eincremen der Füße** (bei trockener Haut)
- **Bei Fußproblemen einen Fußpfleger aufsuchen** (auf den Diabetes hinweisen)
- **Bei Blasen, Rötungen, Schwellungen, Pilzinfektionen, Geschwüren sowie Verletzungen sofort einen Arzt konsultieren**



Kontrolle der Füße

- **Haut** (trocken oder rissig?)
- **Zehenzwischenräume**
- **Blasen? Druckstellen?**
- **Verletzungen?**
Hühneraugen?
- **Entzündungen?**
- **Pilzkrankungen?**



- **Fußbad nicht wärmer als 37°C und nicht länger als 3–4 Minuten, Thermometer benutzen!**
- **Gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen!**
- **Hornhaut mit Bimsstein entfernen!**
- **Nägel gerade feilen!**

Zur Fußpflege ungeeignet

- Scheren, Messer und Hornhauthobel
- Wärmflaschen und Heizkissen
- Hühneraugenpflaster und Tropfen





- **Nägel nicht schneiden!**
- **Hornhaut nicht schälen oder raspeln!**



Zur Fußpflege wird benötigt

- **Bimsstein**
- **Nagelfeile**
- **Spiegel zum Betrachten der Füße**
- **Badethermometer**
- **Creme (z. B. normale Gesichtscreme)**

So beugen Sie Fußproblemen vor

- **Baumwoll- oder Wollstrümpfe tragen**
- **Bequeme und geeignete Schuhe tragen**
- **Orthopädische Schuhe oder Einlagen tragen (falls erforderlich)**
- **Neue Schuhe abends kaufen**
- **Nicht barfuß laufen**
- **Schuhe mit den Händen nach Fremdkörpern absuchen**
- **Regelmäßiges Training fördert die Durchblutung der Beine**

- **Sprechen Sie bei Veränderungen und Auffälligkeiten mit Ihrem Arzt!**

Befundbogen-Fußinspektion

Name, Vorname _____

Adresse _____

In fußpflegerischer Behandlung

nein

ab und zu

regelmäßig

Befund:

1. offene Wunde

2. Krampfadern

3. trockene Haut

4. Hautpilz

5. Druckstellen

6. Warzen

7. Blasen

8. Schwielen

9. Hornhaut

10. Risse

11. Hühneraugen

12. Hühneraugen zwischen den Zehen

13. Nagelpilz

14. eingewachsene Nägel

15. herausgeschnittene Nagelecken

16. falsch geschnittene Nägel

17. Krümmung des Nagels

18. Zehenfalschstellung

19. Schweißfuß

20. Empfindungsstörung

21. Fußfehlstellung

22. zu enge Schuhe

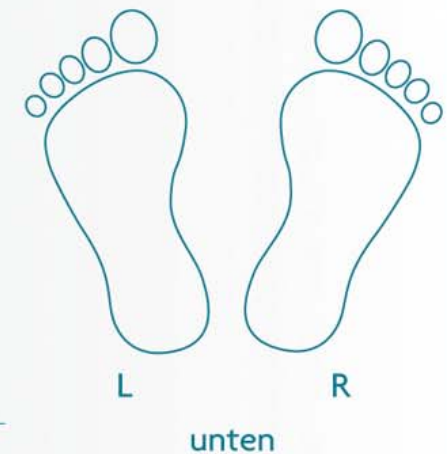
23. einschnürende Schuhe

24. einschnürende Socken

25. welche Schuhe:

26. welche Socken:

27. Wann kauft der Patient seine Schuhe:



Empfehlungen:

Besondere Bemerkungen: