

Risikofuß

Wichtige Tipps für Ihre persönliche Fußvorsorge bei Diabetes mellitus

1. Reinigung und Kontrolle der Füße

Zu Ihrer Vorsorge gehört die tägliche Fußwäsche oder Dusche mit körperwarmem Wasser. Gelegentliche Fußbäder sollten nicht länger als 2 bis 3 Minuten dauern, längere Bäder weichen die Haut auf, sie wird rissig, Pilze und Bakterien können eindringen. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht wärmer als 37° C ist. Überprüfen Sie die Temperatur mit einem Badethermometer. **Wichtig:** Nach der Wäsche sollten Sie Ihre Füße **gut** abtrocknen, besonders zwischen den Zehen. Baden oder schwimmen Sie niemals mit offenen Wunden, da das Gewebe aufweicht und Bakterien eindringen können (Infektionsgefahr!).

Machen Sie täglich eine „Fußkontrolle“, am besten abends. Vergessen Sie bitte nicht die Zehenzwischenräume. Hier nisten sich gerne Pilze ein. Falls Sie selbst Ihre Füße nicht anschauen können, bitten Sie Angehörige oder Pflegedienste dies zu tun.

2. Eincremen

Cremen Sie ein- bis zweimal täglich Ihre Füße einschliesslich der Fußsohlen ein, damit die Haut nicht trocken, spröde oder rissig wird. Verwenden Sie harnstoffhaltige Cremes oder Salben ohne Zusätze oder Konservierungsstoffe (Allergierisiko).

3. Hornhaut/Nagelpflege

Gefährlich sind Hornhauthobel, Messer oder chemische Mittel zur Entfernung der Hornhaut. Die Verletzungsgefahr ist zu groß. Als Hilfe sollten Sie ausschliesslich feuchten Bimsstein oder eine Hornhautfeile nehmen. Bei dicken Schwielen müssen Sie sich von einer/m Podologin/en (speziell medizinisch ausgebildete/r Fußpfleger/in) helfen lassen. Eine podologische Behandlung kann zu Lasten der Krankenkasse ärztlich verordnet werden. Vorsicht auch bei der Nagelpflege. Es darf zu keinen Verletzungen kommen! Bei Nagelproblemen ist eine podologische Fußpflege angezeigt!

4. Nicht Barfußlaufen

Schon kleine Fußverletzungen können schwere Folgen haben. Laufen Sie deshalb nie barfuß. Tragen Sie im Haus immer Hausschuhe. In Bädern oder an Stränden sollten Sie stets Badeschuhe tragen.

5. Kalte Füße

Gefährlich sind Wärmflaschen, Heizkissen oder heiße Fußbäder – es besteht Verbrennungsgefahr! Bei kalten Füßen tragen Sie am besten Wollsocken oder Bettschuhe, um die eigene Körperwärme zu speichern.

6. Schuhe

Falsches Schuhwerk ist eine der häufigsten Ursachen für die Entstehung von diabetischen Fußgeschwüren. Bitte lassen Sie sich beraten und tauschen Sie ungeeignete Schuhe aus. Auch Diabetes-Schutzschuhe, Einlagen und orthopädische Schuhe müssen regelmässig vom Fachmann kontrolliert werden.

Wichtig: Jede Fußverletzung kann gefährlich werden. Gehen Sie daher auch bei kleinsten Wunden, Blasen oder Druckstellen sofort zum Arzt.