

Fußpflege bei Diabetes

Waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Seifenwasser. Die Füße sollten dabei nicht länger als drei Minuten im Wasser bleiben, da ansonsten die Haut zu sehr aufweicht und Krankheitserreger leichter eindringen können. Ein Badethermometer kann Ihnen helfen, die Temperatur zu überprüfen, wenn die Temperaturwahrnehmung ihrer Füße nicht mehr richtig funktioniert. Trocknen Sie die Füße nach dem Waschen mit einem weichen Handtuch besonders zwischen den Zehen gut ab und cremen Sie sie ein.

Weitere Tipps:

- Hornhaut können Sie durch Abreiben mit Bimsstein oder einem Hornhautrubbel entfernen.
- Stark verhornte Stellen wie Ferse und Sohle sollten mit einer 5-10 prozentigen harnstoffhaltigen Creme eingerieben werden, um Risse zu vermeiden.
- Verwenden Sie Strümpfe mit hohem Baumwollanteil und ohne störende Nähte.
- Bei Hühneraugen sollten Sie keine Hühneraugenpflaster verwenden, denn diese können ätzende Stoffe enthalten.
- Schneiden Sie Ihre Zehennägel auch nicht mit einer spitzen Schere und feilen Sie die Nägel gerade, damit sie nicht einwachsen können.
- Sie können eine medizinische Fußpflege in Anspruch nehmen, die unter Umständen sogar von der Krankenkasse erstattet wird – fragen Sie Ihren Arzt danach!

Schuhe für Diabetiker

Individuell angepasste Schuhe können bei einem orthopädischen Schuhmacher angefertigt und von Ihrem Arzt kontrolliert werden. Nach Möglichkeit sollten Sie die Schuhe mehrmals täglich wechseln, um den Fuß nicht ständig gleich zu belasten.

Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.

Fußgymnastik

Regelmäßige Bewegung und tägliche Fußgymnastik, wie z. B. Zehenstände, Zehengreifübungen, Trockenradfahren im Liegen, fördern die Durchblutung und stärken die Muskulatur.

Vermeidung von Risiken

Um Infektionen und Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie folgende Regeln beachten:

- Nehmen Sie keine heißen Fußbäder und verzichten Sie auf Wärmflaschen und Heizkissen. Nehmen Sie Wechselbäder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Tragen Sie keine einengenden Socken oder strammen Verbände, die die Durchblutung einschränken können.
- Benutzen Sie keine Gegenstände an den Füßen, mit denen Sie sich leicht verletzen können, z. B. Nagelhautscheren, Rasierklingen.
- Verzichten Sie auf Sonnenbäder – diese können zu einem Sonnenbrand führen.
- Hühneraugenpflaster und andere Pflasterverbände erhöhen die Gefahr von Infektionen.
- Wenden Sie feuchte Umschläge und Salbenverbände bei Wunden nur dann an, wenn sie vom Arzt verordnet wurden.
- Lassen Sie ausnahmslos jede Verletzung an den Füßen von Ihrem Arzt untersuchen.

Quelle: Berufsverband Deutscher Internisten e.V.
im Internet unter: www.internisten-im-netz.de

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.