

26. März 2014

Fußpflege bei Diabetes: Sorgfältige Pflege und Kontrolle sind wichtig

Anmoderation:

Diabetes mellitus kann die Nerven und Gefäße schädigen – das kann zu großen Problemen mit den Füßen bis hin zu Amputationen führen. Doch soweit muss es nicht kommen: Mit täglicher Kontrolle und sorgfältiger Pflege können Diabetiker ihre Füße vor Schäden schützen. Mehr dazu von Kristin Sporbeck.

Länge: 2.07 Minuten

Text: Eine sorgfältige Fußpflege ist für Diabetiker besonders wichtig, denn bei ihnen können Nerven- und Durchblutungsstörungen auftreten – man spricht dann von einem „diabetischen Fußsyndrom“. Ein Problem dabei ist, dass aufgrund der Nervenstörung das Schmerzempfinden bei Diabetikern weniger wird. Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband, erklärt:

Thomas Ebel:

Wunden und zum Beispiel Druckstellen von nicht passenden Schuhen werden nicht mehr wahrgenommen oder man merkt nicht, dass ein Fremdkörper zum Beispiel ein Steinchen im Schuh drückt. Das kann in der Folge dann in Kombination mit den Durchblutungsstörungen zu einem sehr ernstem Problem werden. Kleine Wunden können sich so schnell infizieren und größer werden, wenn sie nicht rechtzeitig versorgt werden.

Text: Im schlimmsten Fall kann es zur Amputation kommen. Deshalb ist die tägliche Kontrolle der Füße zum Beispiel auf Wunden und Druckstellen wichtig. Außerdem kommt es auf die richtige Pflege an:

Thomas Ebel:

Am besten reinigt man die Füße täglich mit einem kurzen lauwarmen Fußbad – circa fünf Minuten – und kontrolliert auf

jeden Fall mit einem Thermometer die Temperatur des Wassers. Sie sollte zwischen 35 und 37 Grad Celsius liegen. Man sollte eine milde, rückfettende und pH-neutrale Seife und einen weichen, sauberen Waschlappen benutzen. Das Abtrocknen sollte mit einem weichen Handtuch erfolgen und die Zwischenräume der Zehen sollten mit einem Papiertaschentuch abgetupft werden. Eine Feuchtigkeitscreme ohne Parfüm und Konservierungsstoffe rundet das tägliche Ritual dann ab.

Text: Babyöl, Fettcremes und Zinksalben sind dagegen tabu. Bei der Nagelpflege sollte man auf Scheren und Knipser verzichten, da das Verletzungsrisiko zu groß ist. Bei verdickter Hornhaut dürfen keine Hobel eingesetzt werden, sondern nur vorsichtig ein Bimsstein. Im Zweifel hilft eine professionelle Fußpflege. Außerdem kommt es auf das passende Schuhwerk an, damit es nicht drückt. Grundsätzlich gilt: Bei Auffälligkeiten an den Füßen sollten Diabetiker direkt zum Arzt. Tipps und Unterstützung gibt es auch in den strukturierten Behandlungsprogrammen AOK-Curaplan. Infos dazu gibt es im Internet auf www.aok-curaplan.de