

Alarmsignale

Je früher Fußprobleme behandelt werden, desto geringer die Gefahr schwerwiegender Komplikationen. Achten Sie sorgfältig auf die folgenden Alarmsignale.

Warnzeichen für Nervenschädigungen

- Taubheitsgefühl, Missempfindungen, Kribbeln („Ameisenlaufen“)
- abnehmendes Berührungs-, Temperatur- und Schmerzempfinden
- rosige, warme, trockene bis rissige Haut
- Neigung zu Druckstellen, starker Verhornung und Nagelpilz
- unsicherer Gang („auf Watte laufen“)
- brennende nächtliche Schmerzen, die durch Umhergehen abklingen
- Gelenkschwellungen und Verformungen an den Füßen (zum Beispiel „Krallenzehen“)

Warnzeichen für Gefäßschäden und Durchblutungsstörungen

- kalte Füße, keine tastbaren Fußpulse
- bläulich-blasse und pergamentartig dünne Haut
- Entstehung von Wunden vor allem an den Zehenspitzen, der Ferse und dem Fußrücken
- Wadenschmerzen beim Gehen („Schaufensterkrankheit“), die zum Stehenbleiben zwingen
- Schmerzen im Liegen, die besser werden, wenn Sie das Bein aus dem Bett hängen lassen
- schmerzende Wunden, Verletzungen, Druckstellen (Achtung: Wenn Ihre Nerven schon geschädigt sind, nehmen Sie Schmerzen eventuell nicht mehr wahr!)

Warnzeichen für eine Infektion

- allgemeines Unwohlsein, Fieber und Schüttelfrost
- gerötete, geschwollene, sehr warme Körperregionen
- eingeschränkte Beweglichkeit
- höhere Blutzuckerwerte

Rat und Hilfe

Informationen zu allen Fragen rund um den Diabetes und Kontakte zu anderen Betroffenen finden Sie hier:

Deutscher Diabetiker-Bund e. V. (DDB)
 Bundesgeschäftsstelle
 Käthe-Niederkirchner-Str. 16
 10407 Berlin
 Tel.: 030 420824-980
 Fax: 030 420824-9820
 E-Mail: info@diabetikerbund.de
www.diabetikerbund.de

diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe
 Albrechtstraße 9
 10117 Berlin
 Telefon: 030 201677-0
 Fax: 030 201677-20
 E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org

Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan.

Eine gute Entscheidung.

Weitere Informationen über AOK-Curaplan erhalten Sie in Ihrem AOK-KundenCenter.



Oder besuchen Sie die AOK im Internet:
www.aok.de/kp/bw/curaplanaktiv

Hier finden Sie spannende Interviews, nützliche Informationen und Tipps zum Umgang mit Ihrer Erkrankung und können sich direkt zu speziellen Gesundheitskursen anmelden.

Herausgeber: AOK Baden-Württemberg – Die Gesundheitskasse
 Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband, Berlin
 Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin
 Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf
 Freigabe durch BVA: 11.4.2019
 Stand: November 2019



Begleit- und Folgeerkrankungen Fußpflege und -kontrolle Informationen für Teilnehmer an AOK-Curaplan Diabetes



181119

Wer Ihnen sonst noch hilft
 Sind Ihre Füße durch den Diabetes geschädigt, überweist Ihr Arzt Sie an eine diabetologische Schwerpunktpraxis mit Fußambulanz oder ins Krankenhaus. Hier tut man alles, damit die Schädigung des Fußes nicht weiter fortschreitet. In bestimmten medizinisch begründeten Fällen übernimmt die AOK auch die Kosten für Behandlungen durch einen speziell fortgebildeten medizinischen Fußpfleger (Podologen). Das gilt, wenn bei Ihnen Gefühls- oder Durchblutungsstörungen im Fuß vorliegen und eine Verletzungsgefahr und wirksame Hornhautabtragung oder Nagelpflege von Ihnen nicht selbst sichergestellt werden kann. In solchen Fällen kann der Arzt eine podologische Behandlung verordnen.

Gibt es Druckstellen oder Verletzungen? Sind die Nerven noch funktionsfähig? Das und anderes prüft der Arzt regelmäßig.
 dem Fußrücken und am Knöchel den Puls. Manchmal benutzt er dazu ein Ultraschall-Doppler-Gerät. Auch das Temperaturempfinden wird getestet, z. B. mit Reagenzglasern, die mit kaltem und warmem Wasser gefüllt sind. Außerdem prüft er Ihre Schuhe und ordnet, wenn notwendig, besondere Schuhe und Einlagen, damit Ihre Füße immer gut gebettet sind. Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Ergebnis der Fußuntersuchung, wenn er es Ihnen einmal nicht mitteilt.



Was Ihr Arzt für Sie tut
 Mindestens einmal im Jahr, bei Bedarf auch öfter, kontrolliert der behandelnde Arzt im Programm AOK-Curaplan Diabetes Ihre Füße. Er schaut sie von allen Seiten genau an und sucht nach Druckstellen, Verletzungen und anderen Hautveränderungen.
Regelmäßige Prüfung
 Mit einer speziellen Stimmgabel prüft Ihr Arzt, ob die Nerven noch einwandfrei funktionieren. Mit einem Nylonfaden testet er die Empfindlichkeit der Haut. Auch die Hautoberfläche sieht er sich genau an. Um die Durchblutung der Füße zu überprüfen, tastet er außerdem auf

Kleine Ursache, große Wirkung
 Häufig kommt bei Fußproblemen beides zusammen: Durch die Schädigung der Nerven produziert die Haut weniger Schweiß. Die Folge: Sie wird trockener und anfälliger für Risse, durch die Krankheitserreger in den Körper gelangen können. Gleichzeitig ist das Schmerzempfinden eingeschränkt. Kleinere und größere Verletzungen bleiben so länger unbemerkt. Die mangelhafte Durchblutung führt dazu, dass das Gewebe nicht mehr so gut versorgt wird und Wunden schlechter verheilen. Aus einer anfänglich kleinen Verletzung kann so unbemerkt eine tiefe Wunde entstehen, die sich entzündet und zu schweren Komplikationen führen kann. Wie schwerwiegend der Fuß geschädigt ist, stuft der Arzt anhand der sogenannten Wagner-Armstrong-Klassifikation ein. Oft suchen Patienten den Arzt so spät auf, dass der Fuß teilweise oder sogar ganz amputiert werden muss.

Wie Diabetes den Fuß schädigt
 Wenn ein Diabetes über einen längeren Zeitraum nicht erkannt wird oder nicht richtig eingestellt ist, kann der zu hohe Blutzuckerspiegel die Durchblutung und die Nerven schädigen. Fachleute sprechen in einem solchen Fall von einem „diabetischen Fuß“. Ungefähr jeder achte Diabetiker bekommt solche Probleme.

Ohne Sie geht nichts
 Sie können und sollten aber auch selbst viel für die Gesunderhaltung Ihrer Füße tun: indem Sie Ihre Füße täglich selbst gewissenhaft auf Verletzungen untersuchen und sie sorgfältig pflegen. Das Poster auf der Rückseite verrät Ihnen, wobei es darauf ankommt. Wenn Sie außerdem auf die regelmäßige Durchführung der Fußuntersuchungen bei Ihrem Curaplan-Arzt achten und selbst Risiken vermeiden, sind Sie auf der sicheren Seite. Dann sind die Aussichten gut, dass Ihre Füße gesund bleiben.

Gut zu Fuß, mitten im Leben
 Wie wichtig gesunde Füße sind, merken wir oft erst, wenn wir sie, zum Beispiel wegen einer Verletzung, einmal nicht gebrauchen können. Wir sind unbeweglich, brauchen Hilfe, sind vom „normalen Leben“ ausgeschlossen. Diabetiker haben noch mehr Grund als andere, auf die Gesundheit ihrer Füße zu achten. Denn der Diabetes greift auch die Füße an. Ihr Curaplan-Arzt widmet Ihren Füßen deshalb besondere Aufmerksamkeit. Das Betreuungsprogramm AOK-Curaplan sieht das ausdrücklich vor.



Die tägliche Kontrolle

Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Ihre Füße. Wenn der Arzt bei Ihnen bereits eine Nervenschädigung festgestellt hat, sollten Sie Ihre Füße sogar morgens und abends sorgfältig anschauen.



- 1 Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder der Diabetesberaterin Schritt für Schritt zeigen, worauf Sie achten müssen.
- 2 Kontrollieren Sie Ihre Füße immer zur gleichen Zeit, damit die tägliche Fußkontrolle zu einer festen Angewohnheit wird.
- 3 Wenn Sie selbst nicht mehr gut sehen können oder nicht mehr beweglich genug sind, bitten Sie Ihren Partner oder eine andere vertraute Person um Hilfe.



- 4 Ein Handspiegel mit Griff hilft, alle Seiten des Fußes gründlich zu untersuchen. Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung!
- 5 Schauen Sie sich Ihre Füße sorgfältig an. Achten Sie auf jede noch so kleine Veränderung!
 - Ist der Fuß geschwollen?
 - Ist die Haut irgendwo rötlich verfärbt?

- Fühlt sich der Fuß sehr warm an?
- Sind irgendwo Blasen oder Druckstellen zu sehen?
- Findet sich an der Socke Blut? Ist irgendwo eine kleine Verletzung zu erkennen?
- Sie haben Schwielen oder Hühneraugen? Die behandelt der Podologe. Bei Warzen sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.
- Sind zwischen den Zehen weißliche Beläge, Hautschuppen oder Risse? Oft ist eine Pilzkrankung der Grund.
- Sind Zehennägel eingewachsen, verfärbt oder verdickt?



Wenn Sie bei der Kontrolle Ihrer Füße etwas Auffälliges bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er behandelt auch kleine Verletzungen oder eine Pilzkrankung.

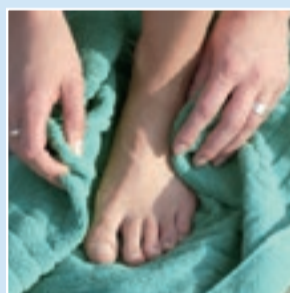
- 6 Haben Sie eine Wunde am Fuß, dürfen Sie den Fuß nicht belasten. Bitten Sie Ihren Arzt um einen Hausbesuch oder lassen Sie sich im Auto zur Praxis fahren.

Vorbeugen durch Pflege

Die Füße von Diabetikern brauchen eine besonders sanfte und sorgfältige Pflege. Gönnen Sie Ihren Füßen ein tägliches Verwöhnprogramm. Es beginnt mit dem täglichen Fußbad und schließt auch die Wahl des passenden Schuhwerks ein.



- 1 Wenn Sie keine Wunde am Fuß haben, waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser (Temperatur: 35 bis 37 Grad). Prüfen Sie die Wassertemperatur unbedingt vorab mit einem Badethermometer. Baden Sie die Füße höchstens fünf Minuten, bei empfindlicher Haut noch kürzer.



- 2 Waschen Sie die Füße sorgfältig mit einer milden, rückfettenden, pH-neutralen Seife und einem weichen Waschlappen (keine Bürste!).
- 3 Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch sorgfältig ab und tupfen Sie mit einem Papiertaschentuch die empfindlichen Zehenzwischenräume trocken.



- 4 Sehr trockene Haut sollten Sie regelmäßig mit einer Feuchtigkeitscreme ohne Parfüm oder Konservierungsstoffe eincremen. Gut sind Pflegeprodukte mit maximal 5% Urea (Harnstoff). Babyöl, Fettcremes (Melkfett) und Zinksalben sind tabu. Sparen Sie beim Eincremen die Zehenzwischenräume aus.

- 5 Kürzen Sie die Fußnägel vorsichtig, wenn nötig mehrmals pro Woche mit einer Nagel-feile ohne Spitze, nicht mit der Schere oder einem Nagelknipser. Feilen Sie die Nägel gerade und runden Sie die Kanten sorgfältig ab.



- 6 Hornhautverdickungen können Sie vorsichtig mit einem Bimsstein „abrubbeln“. Verwenden Sie keinen Hornhauthobel!



- 7 Achten Sie auf gut passendes Schuhwerk aus weichem Leder mit gepolstertem Einschluß und ohne störende Innennähte. Vergewissern Sie sich vor dem Hineinschlüpfen, dass keine Fremdkörper im Schuh sind und die Innensohle faltenfrei ist.



Tipp: Lassen Sie beim Schuhkauf die Füße im Schuhgeschäft ausmessen – am besten am Nachmittag und im Stehen.

- 8 Tragen Sie gut sitzende, faltenfreie Strümpfe aus Baumwolle. Die Bündchen dürfen nicht einschnüren. Wechseln Sie Ihre Strümpfe täglich.

Diese Stellen sind besonders gefährdet



Die markierten Bereiche des Fußes sind besonders gefährdet: Hier können besonders leicht Druckstellen entstehen, aus denen sich mit der Zeit Wunden entwickeln können.

