



Das Geschwür ist geheilt!

Die Freude ist groß, jedoch bleibt die Gefahr, dass es später erneut zu Geschwüren kommt. Alle Empfehlungen für die Vermeidung eines Geschwürs sind für Sie noch wichtiger als für Patienten, die noch nie eine offene Stelle am Fuß hatten. Schauen Sie noch einmal nach, welche drei Empfehlungen wir für die Vermeidung von Geschwüren gegeben haben.

„Richtiger Umgang mit gefährdeten Füßen“

- Bei Patienten mit Diabetes können schon kleine Entzündungen zu großen Problemen führen. Deshalb sollen schon kleine Verletzungen oder Entzündungen dem Arzt gezeigt werden.
- Sagen Sie Ihrer Fußpflegerin und Ihren Ärzten, dass Sie Diabetiker sind.
- Waschen Sie Ihre Füße täglich und trocknen Sie sie besonders zwischen den Zehen sehr sorgfältig ab.
- Schauen Sie täglich nach, ob an Ihren Füßen Blasen, Schnitte, Kratzer oder Entzündungen aufgetreten sind. Vergessen Sie nicht, auch zwischen den Zehen nachzusehen. Wenn Sie Ihre Füße nicht selbst untersuchen können, dann hilft Ihnen vielleicht ein Angehöriger oder ein Freund.
- Wenn Sie nachts unter kalten Füßen leiden, dann tragen Sie Socken. Benutzen Sie keine Wärmflaschen oder Heizkissen.
- Schützen Sie Ihre Füße vor Hitze. Überprüfen Sie mit der Hand, ob das Badewasser nicht zu heiß ist.

- Schauen Sie täglich nach, ob Fremdkörper in Ihre Schuhe gerutscht sind, ob harte Kanten oder Spitzen Ihre Füße gefährden oder ob das Futter der Schuhe defekt ist.
- Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe. Die Strümpfe müssen gut passen ohne Falten. Vermeiden Sie Socken mit Nähten oder gestopfte Socken.
- Alle Schuhe sollen bequem sitzen und dürfen nicht zu eng sein. Vermeiden Sie Schuhe, die mit Gummizug eng am Fuß sitzen. Schuhe, die spitz zulaufen oder an den Zehen drücken, sollten Sie ebenfalls meiden.
- Tragen Sie immer Strümpfe in Ihren Schuhen.
- Benutzen Sie keine Sandalen mit Riemen zwischen den Zehen. Gehen Sie nie barfuß. Das gilt auch für die Wohnung.
- Benutzen Sie keine chemischen Mittel, um Hühneraugen oder Hornhaut zu entfernen; fragen Sie dafür Ihren Arzt oder Ihren Fußpfleger um Rat.
- Zehennägel sollen gerade geschnitten werden, fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt oder Ihren Fußpfleger um Rat.
- Rauchen Sie nicht.

Was kann ich tun, bevor meine Füße gefährdet sind?

Sie können für den Erhalt Ihrer Fußnerven etwas tun! Gute Blutzuckerwerte sind eine gute Investition in die Zukunft Ihrer Füße! Auch die Durchblutung Ihrer Beine lässt sich von Ihnen selbst beeinflussen. Zigaretten verstopfen Ihre Adern! Hören Sie sofort auf zu rauchen! Gehen Sie viel spazieren, jeden Tag mindestens 3 Kilometer ist ein gutes Maß.

Zertifizierungen/Auszeichnungen



Kontakt

Asklepios Klinik Birkenwerder

Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie, Diabetologie und Gefäßchirurgie
 Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder
 Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222
 Kostenlose Service-Hotline: 0800 0738328
 info.birkenwerder@asklepios.com
 www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 04-2018

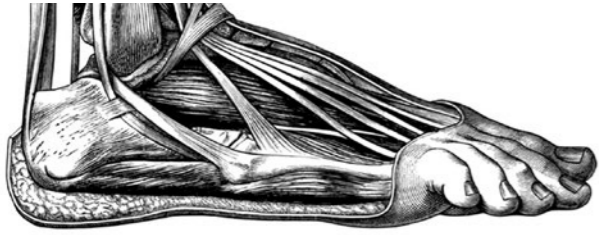


Ratgeber Diabetologie

Der diabetische Fuß



Klinik Birkenwerder



Eine Million Tonnen...

können menschliche Füße im Laufe eines bewegten Lebens tragen, wenn man alle Schritte zusammenzählt. Bei Menschen mit Diabetes sind diese fleißigen Helfer bedroht. Einige Patienten bekommen offene Wunden, die schlecht heilen. Durch die offenen Stellen kommt es später zu Infektionen des Fußgewebes. Durch solche Komplikationen sind die Füße so bedroht, dass manchmal nur noch eine Amputation durchgeführt werden kann. Wir wollen Ihnen helfen, dass Ihre Füße Sie noch lange tragen! Nach Meinung vieler Fachleute ist es möglich, mehr als die Hälfte aller Amputationen zu vermeiden, wenn Patienten und Ärzte alle Möglichkeiten nutzen.

Früherkennung

Eine wichtige Frage ist natürlich, ob Ihre Füße zurzeit überhaupt bedroht sind. Ähnlich wie bei Augen und Nieren kann man auch an den Füßen eine Früherkennungsuntersuchung durchführen. Diese Untersuchung ist einfach und schnell durchzuführen. Man tastet, ob an den Füßen die Pulse der Fußarterien zu finden sind. Außerdem testen wir Ärzte die Funktionsfähigkeit der Fußnerven. Dazu benutzen wir eine vibrierende große Stimmgabel, einen speziellen, biegsamen Kunststoffaden und unseren Reflexhammer. Wenn die Ergebnisse dieser Untersuchungen unauffällig sind, dann dürfen Sie ganz beruhigt sein, Ihre Füße sind nicht gefährdet. Diese Früherkennungsuntersuchung sollte jährlich wiederholt werden, wie die Untersuchungen an Augen und Nieren.

Den meisten ist klar, dass die Füße bei schlechter Durchblutung gefährdet sind, aber viele fragen sich, welches Problem die Nervenstörung zur Folge hat. Das Wichtigste ist die Verminderung der Schmerzempfindung. Wenn Sie daran denken, dass Schmerzen so etwas ähnliches sind wie eine Alarmanlage des Körpers, dann wird Ihnen klar, dass ohne diese „Alarmanlage“ Infektionen, Verletzungen und Blasen nicht rechtzeitig bemerkt und die Füße nicht ausreichend geschont werden.

... und wenn der Arzt ein erhöhtes Risiko feststellt?

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen ein erhöhtes Risiko feststellt, dann sollten Sie zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Folgende Empfehlungen legen wir Ihnen ans Herz:

■ Suchen Sie täglich selbst nach Veränderungen. Falls Sie an Ihren Füßen Verletzungen feststellen, zeigen Sie diese umgehend Ihrem Arzt.

Die meisten diabetischen Fußgeschwüre treten an der Fußsohle, vor allem an den Zehenballen auf. Durch das eingeschränkte Schmerzgefühl merken Sie in der Regel nichts von diesen Geschwüren. Wenn Sie sogenannte „Risikofüße“ haben, müssen Sie daher jeden Tag unter Ihre Füße schauen, dabei kann ein Vergrößerungsspiegel helfen. Suchen Sie nach offenen Stellen unter den Zehenballen, an der Ferse (Einrisse in der Hornhaut) und auch zwischen den Zehen. Wenn Ihnen verdickte Hornhaut auffällt, zeigt diese Hornhaut die am meisten belasteten Stellen an. Sie muss sorgfältig und vorsichtig entfernt werden, weil sie selbst wie ein Fremdkörper

wirkt und die weiche Haut darunter schädigt. Zeigen Sie jede offene Stelle umgehend Ihrem Arzt! Bitte nicht warten, ob es von selbst besser wird!

■ Vermeiden Sie unnötige Belastungen

Risikofüße reagieren oft schon bei mäßiger Belastung mit Blasenbildung. Sie sollten deshalb besonderen Wert auf den Schutz Ihrer Füße legen. Laufen Sie nie barfuß! Die Schuhe dürfen höchstens einen flachen Absatz haben. Wenn die Zehen krumm sind, muss der vordere Teil des Schuhs hoch genug sein. Komfortschuhe, gute Joggingsschuhe, Einlegesohlen, die die Druckbelastung verteilen, und Spezialsocken für Wanderer oder Jogger verringern die Belastung des Vorfußballens.

■ Vermeiden Sie Verletzungen

Kleine Verletzungen können bei Risikofüßen zu schlimmen Folgen führen. Deshalb muss man die gefährlichen Situationen kennen und meiden. Bei der Nagelpflege muss auf jeden Fall das Nagelbett unbeschädigt bleiben. Kürzen Sie Ihre Nägel nur mit der Feile! Dicke Hornhaut sollen Sie entfernen, aber nur mit Bimsstein. Hobel, Raspeln oder Hornhauttinktur gehen erbarmungslos in die Tiefe. Bei neuen Schuhen müssen Sie nach kurzer Tragezeit nachschauen, ob sich rote Druckstellen oder gar Blasen gebildet haben. Ihr „Gefühl“ für solche Reizungen ist ja gestört! Viele Patienten können mit Risikofüßen nicht mehr so viel laufen, wie es sonst immer empfohlen wird. Wenn Sie sich gern bewegen, ist das Fahrradfahren eine Alternative, bei der die Füße geschont werden.

Sie entdecken ein Geschwür

Nach dem, was wir bisher geschrieben haben, machen Sie sich vielleicht Sorgen. Aber je früher eine Behandlung begonnen wird, desto schneller und erfolgreicher ist sie. Gehen Sie deshalb schnell zum Arzt. Der Fuß muß nun genauso geschont werden, als würde jeder Schritt fürchterlich weh tun. Mit Spezialschuhen können Sie trotzdem ein wenig gehen, Sie dürfen aber keinen Schritt ohne diese Schuhe tun, da sich die Wunde sonst deutlich verschlechtern kann. Der Arzt untersucht, ob die Wunde gereinigt werden muss und ob eine Infektion vorliegt. Diese wird dann mit Antibiotika behandelt. Wenn der Verdacht einer Durchblutungsstörung besteht, muss oft eine Röntgenuntersuchung der Beinarterien durchgeführt werden. Wenn eine schwere Störung der Durchblutung vorliegt, wird dadurch die Heilung gestört. Deshalb muss der Arzt genau Bescheid wissen, ob sehr starke Verengungen Ihrer Blutgefäße vorliegen. Durch eine Erweiterung von innen oder eine Operation, die eine künstliche Umgehung der verengten Stellen schafft, lassen sich schwere Durchblutungsstörungen jedoch therapieren. Wenn die Fußgeschwüre von Spezialisten behandelt werden, die sich gemeinsam um alle Probleme kümmern, sind damit die bestmöglichen Chancen für einen guten Verlauf gegeben.