

Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie Rummelsberg / Nürnberg

ABC - Diabetikerfüße / Neuropathie

Ansehen: Kontrollieren Sie Ihre Füße von allen Seiten! Fußrücken! Fußsohle! Zehenzwischenräume! Sehen Sie Ihre Fußsohlen nicht nehmen Sie einen Spiegel zur Hand oder lassen Sie sich durch Angehörige helfen.

Betasten Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen auf Druckstellen, Nähte oder kleine Steine. Die Schuhe müssen Platz lassen und dürfen nirgends drücken. Bei Fußfehlstellungen sollten Sie den Fußspezialisten im Fußzentrum zur Beurteilung und ggf. Einlagenversorgung und/oder Schuhzurichtung und/oder möglichen operativen Korrekturmöglichkeit aufsuchen.

Cremen Sie Ihre Füße morgens und abends mit rückfettenden Salben ein. Vor dem zu Bett gehen waschen Sie Ihre Füße kurz (nicht länger als 3 Minuten um ein Aufweichen zu vermeiden) in lauwarmen Wasser und trocknen Sie diese gut.

Diabeteseinstellung: Da ein erhöhter Blutzucker erst weh tut, wenn es zu spät ist müssen Sie auf eine bestmögliche Einstellung achten. Nehmen Sie Ihre Medikamente und/oder Spritzen Sie Insulin möglichst genau so wie Ihr Hausarzt/Internist es Ihnen verordnet hat. Messen Sie selbständig den Blutzuckerspiegel und Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolluntersuchung.

Ernährung: Sie sollten auf eine ausgewogene zucker- und fettarme Ernährung und regelmäßige Bewegung achten.

Fußpflege: Die Nagelpflege ist sehr wichtig. Fußpfleger bzw. Podologen sind häufig nicht ausreichend kompetent. Nägel sollten gerade quer und ausreichend lang und nicht rund und kurz geschnitten werden.

Gefühl: Diabetes mellitus schädigt Nerven an den Füßen. Dadurch werden Verletzungen oder Druckstellen nicht bemerkt. Die Nervenfunktion (Vibration, Kalorimetrie, Mikrofilamentwahrnehmung) sollte regelmäßig überprüft werden, bestenfalls im Fußzentrum.

Vorsicht! bei jeder Schwielen, Verletzung, „Blase“ oder offenen Wunde beim Arzt vorstellen, am besten im Fußzentrum. Jede Verletzung oder Blase kann schlimmer sein als Sie auf den ersten Blick scheint!!!