

GESUNDE FÜSSE

Patienteninformation



Diabetes mellitus Typ 2

Disease Management Programm



GESUNDE FÜSSE BEI DIABETES MELLITUS

WAS KANN ICH DAFÜR TUN?

Immer mehr Menschen erkranken an Diabetes mellitus Typ 2. Eine ernstzunehmende Spätfolge kann die diabetische Fußkrankung sein. Wenn diese nicht frühzeitig erkannt und richtig behandelt wird, kann dies zu Problemen führen.

Lassen Sie es deshalb gar nicht so weit kommen! Je mehr Sie aktiv für Ihre Gesundheit tun, desto besser wird sich das auf den Verlauf Ihrer Erkrankung auswirken. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

Ernähren Sie sich ausgewogen!

Am besten genießen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkornprodukte und setzen magere tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte gezielt ein. Verwenden Sie hochwertige Öle für die Zubereitung Ihrer Speisen und versuchen Sie Zucker so weit wie möglich zu reduzieren. Trinken Sie reichlich Wasser und andere zucker- und kalorienfreie Getränke.

Machen Sie ausreichend Bewegung!

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und

steigern Sie sich langsam. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Art der Bewegung für Sie am besten ist und wie stark Sie sich belasten können.

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht!

Mit einer ausgewogenen Ernährung sowie ausreichend Bewegung können Sie Übergewicht dauerhaft abbauen. Schon einige Kilos weniger können helfen Ihre Blutzuckerwerte zu verbessern.

Leben Sie rauchfrei!

Starten Sie in ein neues, rauchfreies Leben. Ihr Arzt wird Sie gerne beraten und Sie dabei unterstützen Nichtraucher zu werden.

Achten Sie auf regelmäßige Medikamenteneinnahme!

Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein bzw. spritzen Sie verordnetes Insulin genau nach Vorgabe Ihres Arztes.

Besuchen Sie eine Diabetes-Schulung!

Im Rahmen dieser Gruppenschulung erfahren Sie alles Wissenswertes über Diabetes. So können Sie zukünftig eigenverantwortlich und selbstbestimmt handeln.

TYP 2 –



Foto: © Visionär/Fotolia.com

Lassen Sie Ihre Füße einmal jährlich beim Arzt kontrollieren, da Schädigungen oft unbemerkt und schmerzlos auftreten können.

Fußuntersuchung

Um eventuelle Folgeschäden frühzeitig zu erkennen, wird im Programm Therapie Aktiv besonders viel Wert auf eine regelmäßige ärztliche Fußuntersuchung gelegt.

Diese beinhaltet eine Überprüfung der Fußpulse (an Leiste, Kniekehle, Fußinnenknöchel

und am Fußrücken), des Vibrationsempfindens (mittels einer Stimmgabel), der Druckwahrnehmung und des Temperaturempfindens. Sie sollte einmal jährlich durchgeführt werden. Bei Bedarf wird Ihr Arzt Sie an eine diabetische Fußambulanz überweisen.

WAS KANN PASSIEREN UND WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Der diabetische Fuß entsteht durch Durchblutungsstörungen und/oder verminderte Leitfähigkeit der Nerven. Die Gefahr besteht darin, dass durch Nervenstörungen diabetische Fußveränderungen nahezu schmerzlos – und dadurch auch unbemerkt entstehen können.

Durchblutungsstörungen (Ischämie, PAVK)

Durch erhöhte Blutzuckerwerte können Verengungen der blutführenden Gefäße (Arterien) entstehen. Diese können im Becken, im Oberschenkel und im Unterschenkel auftreten. Im Bereich danach kommt es durch die Verengung zu einer verminderten Durchblutung.

ANZEICHEN

- ... Kühle und blasse Füße
- ... Die Zehenspitzen und Fußränder sind bläulich verfärbt.
- ... Die Haut ist blass und dünn.
- ... Die Zehenspitzen und Fersen sind schwarz verfärbt.
- ... Beim Gehen treten in den Waden Schmerzen und Krämpfe auf. Stehenbleiben bringt Linderung.

Nervenstörungen (Diabetische Neuropathie)

Ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel beeinträchtigt die Funktion des Nervensystems, besonders betroffen sind die Füße und die Beine.

ANZEICHEN

- ... Warme und extrem trockene Füße
- ... Schwielen, Hornhaut und Einrisse
- ... Häufiger Nagel- und/oder Hautpilz
- ... Kribbeln und Missempfindungen
- ... Herabgesetztes Vibrationsempfinden
- ... Vermindertes Druckempfinden
- ... Taubheitsgefühl, Gangunsicherheit
- ... Brennende Schmerzen und Hitzegefühl besonders nachts und in Ruhe
- ... Herabgesetztes Temperaturempfinden
- ... Vermindertes oder erloschenes Schmerzempfinden
- ... Hammerzehen-/Krallenzehenbildung
- ... Allgemeine Fußfehlstellungen

GESCHWÜRE (ULCUS)

Durch eine eingeschränkte Nervenfunktion kommt es zur Fehlbelastung des Fußes und dadurch zur vermehrten Bildung von Hornhaut und Schwielen. Darunter können sich Blutergüsse bilden, die im schlimmsten Fall aufbrechen und zu offenen Geschwüren führen. Dehnen sich diese aus, kann eine Amputation von Teilen des Fußes notwendig werden.

Aber auch durch Durchblutungsstörungen, z. B. an den Zehen oder dem Vorfuß kann es zur Entstehung von Geschwüren kommen, da kleinste Verletzungen schlechter heilen (z. B. durch Anstoßen, Blasen). Deswegen sollten bereits kleinste Verletzungen von Ihrem Arzt abgeklärt werden.



Foto: © Tridsanu Thopet/Shutterstock.com

CHARCOT-FUSS

Der Charcot-Fuß ist eine Sonderform des diabetischen Fußes. Es kommt dabei zu einer Entmineralisierung des Knochens, der deshalb bereits bei normaler Belastung brechen kann. Aufgrund der vorhandenen Nervenschädigung verläuft dies meist schmerzlos.

! All diese Komplikationen entstehen langsam und über Jahre hinweg. Werden die ersten Anzeichen rechtzeitig erkannt, erhält man die Chance einzugreifen – noch bevor größere Probleme und offene Stellen auftreten.

Dazu können Sie viel beitragen! Durch eine **konsequente und tägliche Selbstkontrolle Ihrer Füße** können Sie kleinste Veränderungen

und Verletzungen schnell bemerken und richtig reagieren: Im Rahmen einer **Kontrolle in einer Fußambulanz** kann dann eine ausführliche Abklärung und Festlegung einer entsprechenden Therapie erfolgen.

Worauf Sie hierbei achten sollten und was Sie darüber hinaus noch für Ihre Fußgesundheit tun können, lesen Sie auf den folgenden Seiten.



CHECKLISTE FÜR IHRE TÄGLICHE FUSSKONTROLLE

Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich abends inklusive Fußsohlen und Zehenzwischenräumen bei gutem Licht. Mit Hilfe Ihres Partners oder eines Spiegels können Sie die Fußunterseite gut betrachten.

- Sind Ihre Füße geschwollen?
- Fühlen sich Ihre Füße warm an?
- Sehen Sie Rötungen, Druckstellen oder Blasen?

- Haben Ihre Füße vermehrte Hornhaut oder Hühneraugen?
- Ist die Haut verändert oder verfärbt?
- Gibt es kleine Wunden, Risse oder Kratzer?
- Sind die Nägel verdickt oder verfärbt?
- Ist ein Nagel eingewachsen?
- Ist die Haut in den Zehenzwischenräumen weißlich verfärbt (Pilzinfektion)?

WIE VERHALTE ICH MICH RICHTIG?

- ... Bei **trockener, rissiger Haut** können Sie durch tägliches Eincremen mit einer harnstoffhaltigen Creme (Urea bis zu 15 %) selbst Verbesserungen herbeiführen.
- ... Bei feuchter Haut durch **Schwitzen** sollten Sie Ihre Füße mehrmals täglich abwaschen, sorgfältig abtrocknen und täglich frische Baumwollsocken oder -strümpfe anziehen.
- ... Entfernen Sie **leichte Hornhaut** vorsichtig mit einem Bimsstein (maximal einmal wöchentlich). Verwenden Sie niemals Hornhauthobel und keine Hühneraugenpflaster!
- ... Bei **starker Hornhautbildung** und Hühneraugen ist eine professionelle Fußpflege bei einem Fußpfleger, der auch auf den diabetischen Fuß spezialisiert ist, empfehlenswert. Besprechen Sie dies auch beim nächsten Termin mit Ihrem Arzt!
- ... Bei akuten **Blasen, Wunden und Verletzungen** müssen Sie desinfizieren, sterile Wundauflagen verwenden und unverzüglich Ihren Arzt aufsuchen, auch wenn keine Schmerzen vorhanden sind!
Bis zur Abheilung der Wunde sollten Sie möglichst wenig gehen. Notwendige Erledigungen bewältigen Sie am besten mit **speziellen druckentlastenden Schuhen**.
- ... **Infektionen** werden in der Regel durch Antibiotika in Tablettenform bekämpft. Die Entscheidung dafür darf aber nur vom behandelnden Arzt getroffen werden.
- ... Bei **Schwellung, stärkerer Rötung, Erwärmung, Schmerz (Entzündungszeichen)** suchen Sie bitte Ihren Arzt auf!
- ... Bei **Fußfehlstellungen und Druckstellen** hilft der orthopädische Schuhmacher mit Bequemenschuhen, Komfortschuhen mit Einlagenversorgung, orthopädischer Schuhzurichtung an Komfortschuhen oder orthopädischen Maßschuhen.
- ... Ein Verdacht auf **Haut- oder Nagelpilz** muss vom Hautarzt bestätigt werden, der bei Bedarf die weitere Therapie einleitet.
- ... Bei **kalten Füßen** muss ärztlich abgeklärt werden, ob Gefäßschäden vorliegen. Tragen Sie am besten warme Baumwollkniestrümpfe, die nicht einschneiden. Massagen und Fußgymnastik können helfen! Versuchen Sie niemals mit heißen Fußbädern oder Heizstrahlern die Füße aufzuwärmen. Dies kann bei einer vorliegenden Nervenstörung zu schwersten Verbrennungen führen! Saunabesuche sind nur nach Rücksprache mit dem Arzt erlaubt.

Suchen Sie bei Wunden, auch wenn diese nicht schmerzen, unverzüglich einen Arzt auf!

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU GEPFLEGTEN FÜSSEN



1 Zur täglichen Fußpflege reicht das Duschen. Wenn Sie Ihre Füße baden, dann in lauwarmem Wasser (max. 37 °C), jedoch nicht länger als 5 Minuten! Verwenden Sie dabei ein ph-neutrales, rückfettendes Fußbad.

2 Trocknen Sie die Füße sorgfältig ab. Vergessen Sie dabei nicht die Zehenzwischenräume um Pilzerkrankungen vorzubeugen!

3 Cremen Sie Schwielen und Hornhaut täglich ein. Verwenden Sie maximal einmal wöchentlich einen Bimsstein, niemals Hornhautraspeln, scharfe Klingen und Hühneraugenpflaster! Bürsten und Massagehandschuhe können Hautreizungen verursachen.

4 Feilen Sie Ihre Fußnägel immer gerade, am besten einmal wöchentlich. Verwenden Sie keine Schere, da dadurch die Verletzungsgefahr zu groß ist.

5 Sollten Hühneraugen, eingewachsene Nägel oder starke Schwielen vorhanden sein, so lassen Sie sich diese von einem professionellen Fußpfleger behandeln!

6 Cremen Sie Ihre Füße täglich gut ein, lassen Sie die Zehenzwischenräume dabei aus.

7 Gehen Sie niemals barfuß! Dadurch können Verletzungen vermieden werden! Mögliche eingetretene Fremdkörper spüren Sie unter Umständen nicht!

8 Wechseln Sie täglich die Strümpfe und achten Sie auf faltenfreien Sitz! Strümpfe mit hohem Baumwollanteil sind zu bevorzugen. Speziell an die Bedürfnisse von Diabetikern angepasste Produkte finden Sie im Fachhandel.

9 Untersuchen Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen immer auf Fremdkörper, störende Nähte, Faltenbildung und abgenützte Einlagen! Es wäre ratsam Ihre Schuhe einmal jährlich beim Schuhmacher überprüfen zu lassen.

10 Jeder Fuß verändert sich im Laufe des Lebens. Kontrollieren Sie Ihre Schuhe regelmäßig auf ihre Passform und Größe.

Professionelle Fußpflege

Bei Fußpflege an Diabetikern sind Hygiene und Sauberkeit sehr wichtig. Passen Sie auf, dass Ihr Fußpfleger stets mit desinfizierten, wenn möglich sterilisierten Instrumenten arbeitet.

Der richtige Schuh ist „Gold“ wert!

Zu enge oder nicht mehr passende Schuhe sind die häufigste Ursache für Fußprobleme. Achten Sie deswegen immer auf adäquates Schuhwerk.

- ... Ein guter Schuh bietet Ihrem Fuß ausreichend Platz in Länge, Breite und Höhe. Er verfügt über eine feste Sohle, einen flachen Absatz, weiches Obermaterial. Holzpantoffel, Gummistiefel und Schuhe mit dicken Nähten und Ösen sind ungeeignet.
- ... Am besten gehen Sie nachmittags zum Schuhkauf, da die Füße im Laufe des Tages meist etwas anschwellen. Lassen Sie sich dabei gut beraten. Der orthopädische Schuhmacher hat ein breites Angebot an Schuhen, die zu Ihrer Fußgesundheit beitragen.
- ... Legen Sie Wert auf gute Hausschuhe, die auf Ihre Füße abgestimmt sind!
- ... Wenn bereits eine Einlagenverordnung besteht, eignen sich nur Schuhe mit einem Wechselfußbett!
- ... Wenn Sie bereits einmal eine Fußwunde

In Österreich dürfen alle Fußpfleger Diabetiker behandeln. Fußpfleger mit einer Spezialisierung auf diabetische Fußpflege sind mit einer Urkunde und einem Etikett ausgewiesen.

hatten, sind spezielle Schuhanfertigungen erforderlich. Bei Fußfehlstellungen oder Zehenamputationen werden meist orthopädische Maßschuhe benötigt. Orthesen können nach Zehenamputationen weitere Fehlstellungen verhindern.

- ... Vermeiden Sie halbsohlige Einlagen, harte Standard-Fußbettungen oder Fußreflexzoneneinlagen (Gefahr von Druckstellen mit Blasenbildung). Verzichten Sie auch auf Gesundheitsschuhe, die die Durchblutung mit Noppen anregen.
- ... Tragen Sie Badeschuhe mit glatter Innensohle!
- ... Tasten Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen innen nach Fremdkörpern ab!
- ... Tragen Sie immer Socken oder Strümpfe sowohl in geschlossenen als auch in offenen Schuhen!



MACHEN SIE IHRE FÜSSE FIT!

Sitzen Sie für folgende Übungen aufrecht auf einem Stuhl und lehnen Sie sich nicht an. Ihre Beine sollen im rechten Winkel bequem am Boden stehen. Führen

Sie diese Übungen abwechselnd mit jedem Fuß und mit jedem Bein durch. Wiederholen Sie diese ca. 10-mal. Sie dürfen dabei keine Schmerzen haben.



Übung 1:
Zehen krallen und strecken, dazwischen locker lassen.



Übung 4:
Fersen anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.



Übung 2:
Fersen anheben und wieder absetzen.



Übung 5:
Mit kleinen Schritten nach vorne trippeln und wieder zurück.



Übung 3:
Vorfuß anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.



Übung 6:
Ein Tuch mit den Zehen aufheben.



Übung 7:

Ein Bein heben und strecken, Vorfuß strecken, locker lassen und das Bein entspannt wieder abstellen.



Übung 10:

Beide Beine heben und strecken, Zehenspitzen abwechselnd strecken und Beine wieder entspannt abstellen.



Übung 8:

Ein Bein heben und strecken, Zehenspitzen zu sich ziehen, locker lassen und das Bein wieder entspannt abstellen.



Übung 11:

Knüllen Sie eine Zeitung klein zusammen, streifen Sie sie wieder glatt und versuchen Sie anschließend diese zu zerreißen.



Übung 9:

Beide Beine heben und strecken, Füße kreisen lassen und Beine wieder entspannt abstellen.



Übung 12:

Zur Belohnung: Massieren/streicheln Sie mit einem Fuß den anderen.



Mit täglicher Gymnastik fördern Sie die Durchblutung Ihrer Füße, stärken die Muskulatur und das Fußgewölbe.



„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2. Fragen Sie Ihren Arzt!

Kontakt:

office@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at



IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse,
Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010
Graz

Titelfotos/-bilder: © Croce & Wir; Antonioguillet, Viacheslav
Anyakin, snyfer/Fotolia.com

Hersteller: Niegelhell GmbH, Leitringer Hauptstrasse 23, 8435 Leitring
Auflage August 2020

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

