

# DER DIABETISCHE FUSS

## STRUKTURIERTE BEHANDLUNGSPROGRAMME (DMP) DIABETES MELLITUS TYP 1 UND 2

*Ein Diabetischer Fuß entsteht oft durch kleine Wunden an den Füßen, etwa ein Schnitt in die Haut mit der Nagelschere. Ohne Therapie können sich die Gewebeschäden bis auf die Knochen und den ganzen Fuß ausdehnen. In dieser Broschüre haben wir hilfreiche Informationen rund um den Diabetischen Fuß zusammengestellt. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der Rückseite. Mehr Informationen über das strukturierte Behandlungsprogramm finden Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de).*

### So entsteht der Diabetische Fuß

Dauerhaft erhöhte Glukosewerte schädigen die Fußnerven. Betroffene nehmen Berührungen, Temperaturunterschiede und Schmerzen dadurch nur schwach oder gar nicht wahr. Auch die Schweiß- und Talgdrüsen stellen ihren Dienst ein, die Haut wird trocken, rissig und verletzungsanfällig. Oft geht die Tiefensensibilität verloren, das Stehen und Laufen wird dadurch unsicher. Schließlich verkümmern die Fußmuskeln und es kommt zu Verformungen und Druckstellen. Diabetikerinnen und Diabetiker mit schlecht eingestellten Glukosewerten ziehen sich dadurch leicht Verletzungen an den Füßen zu, spüren dies aber nicht. Bleibt eine Verletzung unbemerkt, kann ein Geschwür entstehen. Die dauerhaft erhöhten Glukosewerte schädigen zudem die Blutgefäße. Der Fuß wird dadurch immer schlechter durchblutet, Verletzungen heilen nur noch schwer. Erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Rauchen beschleunigen diese Entwicklung.

### Nehmen Sie alle vorgesehenen Fußinspektionen wahr

Durch konsequente Behandlung und gezielte Vorbeugung lässt sich der Diabetische Fuß oft mildern oder verhindern. Für die Teilnehmenden dieses Programms sind daher regelmäßig ärztliche Inspektionen der Füße und des Schuhwerks sowie spezielle Schulungen vorgesehen. Die Ärztin oder der Arzt untersucht bei erwachsenen Typ-1-Diabetikerinnen- und -Diabetiker nach fünf Jahren Diabetesdauer mindestens einmal im Jahr die Füße auf Nervenschäden und Durchblutungs-



**Schnelle  
Hilfe ist  
wichtig!**

störungen; bei Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetiker erfolgt die mindestens jährliche Untersuchung von Beginn an. Die Ärztin oder der Arzt berät zudem zu vorbeugenden Maßnahmen wie die Selbstinspektion, Fußpflege und Schuhwerk. Bei einer Neuropathie und Sensibilitätsverlust oder bei mäßigen Durchblutungsstörungen kann die Ärztin oder der Arzt konfektionierte Diabetesschutzschuhe verordnen.

Versicherten mit Nerven- oder Blutgefäßschäden ohne Hautstörungen, die eine verletzungsfreie und effektive Hornhautabtragung oder Nagelpflege nicht selbst durchführen können, verordnet die Ärztin oder der Arzt eine professionelle fußpflegerische Behandlung. Bei Bedarf prüft die Ärztin oder der Arzt, ob es sinnvoll ist, dass die versicherte Person sich regelmäßig in einer Einrichtung vorstellt, die für die Behandlung von Diabetikerinnen und Diabetiker mit diabetischem Fußsyndrom besonders qualifiziert ist.

## DIABETISCHER FUSS BEI KINDERN

Auch bei Kindern mit Diabetes mellitus können kleinste Wunden ein Frühzeichen diabetisch bedingter Fußprobleme sein. Eltern sollten daher täglich die Füße Ihres Kindes inspizieren und ihm wenn möglich erklären, worauf es selbst achten sollte.

## SO MACHT SICH DER DIABETISCHE FUSS BEMERKBAR

- Nervenschäden können zu Taubheitsgefühlen, Kribbeln und brennenden Schmerzen in Beinen und Füßen führen.
- Die Füße werden als kalt empfunden, obwohl sie warm sind.
- Die Wahrnehmung von Kälte, Wärme und Schmerzen ist häufig ebenfalls gestört. Verletzungen an den Füßen und zu enge Schuhe schmerzen deshalb kaum.
- Die Füße sind meist rosig, warm und trocken, sie sehen rissig aus, verhornen schnell und weisen oft Schwielen, Druckstellen oder Nagelpilz auf.
- Blutgefäßschäden lassen die Haut pergamentartig und blass erscheinen; die Füße sind oft kalt und trocken, Wunden heilen schlecht.
- Das Gehen löst einen Wadenschmerz aus, der beim Stehenbleiben nachlässt.
- Vor allem während der Bettruhe können brennende Schmerzen auftreten, die durch Kühlung oder Aufstehen und Umhergehen nachlassen.
- Verformungen der Füße wie Gelenkschwellungen, Verbreiterungen und Deformationen können zu „Plattfüßen“, sowie zu Hammer- und Krallenzehen führen.
- Bei Nerven- und Blutgefäßschäden werden kleine Verletzungen und Druckstellen an den Füßen oft nicht gleich wahrgenommen.

### So pflegen Sie Ihre Füße richtig

Ist das Berührungs- und Schmerzempfinden verringert, fallen kleine Verletzungen oft nicht auf. Ein Schnitt beim Nagelschneiden kann dadurch eine schwere Entzündung verursachen, die ohne Behandlung das Gewebe zerstört. Dies lässt sich weitgehend verhindern, wenn Sie Ihre Füße mindestens einmal am Tag gründlich inspizieren:

- Blasen, Druckstellen, Rötungen, Einrisse, Hühneraugen? Versorgen Sie auch kleinste Verletzungen sofort, etwa mit einem klaren Hautdesinfektionsspray. **Achtung:** Hühneraugen gehören in die Hände erfahrener und diabetologisch geschulter Fußpflegerinnen oder Fußpfleger.
- Lassen Sie Nagel- und Fußpilz ebenfalls von einer professionellen Fußpflegerin, einem professionellen Fußpfleger oder von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt versorgen.
- Bearbeiten Sie Schwielen nicht mit Rasierklingen oder

Hornhautraspeln. Auch hier sind professionelle Fußpflegerinnen oder Fußpfleger gefragt.

- Nehmen Sie täglich ein Fußbad mit milden, neutralen, rückfettenden Seifen oder Waschzusätzen. Das Wasser sollte maximal 38° Celsius warm sein, die Badedauer fünf Minuten nicht überschreiten. Trocknen Sie die Zehenzwischenräume vorsichtig ab, damit keine Risse auftreten und sich keine Pilze und Bakterien ansiedeln. **Achtung:** Verzichten Sie bei Verletzungen auf Fußbäder, Salben und Puder. Verwenden Sie stattdessen klare Hautdesinfektionsmittel zur Reinigung und verbinden Sie die Wunde mit sterilen Mullauflagen.
- Cremen Sie bei trockener Haut die Füße täglich mit Salben oder Cremes ein, die wenig Fett und keine Emulgatoren, parfümierte Zusätze oder Konservierungsstoffe enthalten.
- Wechseln Sie täglich die Strümpfe. Ideal sind naht- und bündchenfreie Strümpfe mit hohem Baumwollanteil.
- Schneiden Sie Ihre Fußnägel nicht mit spitzen Scheren oder anderen scharfen Utensilien, sondern feilen Sie sie gerade und runden Sie die Ecken ab. Bei eingewachsenen Nagel-ecken helfen professionelle Fußpflegerinnen oder Fußpfleger.
- Tragen Sie stets bequemes Schuhwerk.
- Sorgen Sie für einen aktuellen Tetanusschutz.

**Sie suchen eine professionelle Fußpflegeeinrichtung? Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an oder fragen Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit nach einer Liste der zugelassenen Einrichtungen. Im Internet finden Sie die Adressen unter [www.ag-fuss-ddg.de](http://www.ag-fuss-ddg.de)**

### Tipps für den Schuhkauf

Tragen Sie nur bequeme Schuhe, denn schlecht sitzende Schuhe können leicht schwer heilende Druck- und Scheuerstellen verursachen.

- Kaufen Sie Ihre Schuhe nachmittags oder abends, da sich die Fußform im Tagesverlauf verändert.
- Die Schuhe sollten Ihrem Fuß genug Platz bieten, aber nicht zu groß sein. So entstehen keine Blasen.
- Die Absätze sollten nicht höher als fünf cm sein, um den Vorfuß nicht zu überlasten.
- Achten Sie auf Innennähte, an denen Druckstellen entstehen oder sich der Fuß wund scheuern kann.
- Im Fersenbereich sollte Ihr Fuß festen Halt haben, damit der Schuh an dieser Stelle nicht scheuert.
- Tragen Sie keine Schuhe mit scharfkantigem Fußbett, so entstehen am Fußrand keine Schwielen oder Verletzungen.
- Tragen Sie keine offenen Schuhe, laufen Sie nicht barfuß.
- Kaufen Sie Walking- und Joggingschuhe in einem Fachgeschäft, da sich die Füße beim Sport ausdehnen.

## 10 Übungen für gesunde Füße

Täglich 15 Minuten Fußgymnastik verbessert die Durchblutung und beugt Komplikationen vor. Wiederholen Sie jede Übung 10-mal. Bei Schmerzen unterbrechen Sie bitte die Übung und sprechen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne den Rücken anzulehnen.



### Übung 1:

Die Fußzehen in ein Handtuch krallen und wieder ausstrecken.



### Übung 2:

Die Vorfüße anheben und wieder aufsetzen; dann die Fersen anheben und wieder absetzen. Danach die Vorfüße abwechselnd nach außen und innen kreisen.



### Übung 3:

Die Fersen anheben und abwechselnd nach außen und innen kreisen. Fersen abwechselnd nach außen und innen kreisen.



### Übung 4:

Das rechte Bein und die Fußspitze nach vorne ausstrecken und wieder aufsetzen. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.



### Übung 5:

Das rechte Bein nach vorne ausstrecken. Die Fußspitze zum Körper ziehen und wieder aufsetzen. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.



### Übung 6:

Beide Beine gleichzeitig nach vorne ausstrecken; die Fußspitzen zum Körper ziehen und wieder absetzen.



### Übung 7:

Beide Beine gleichzeitig gestreckt anheben; abwechselnd die Füße im Sprunggelenk ausstrecken und anziehen.



### Übung 8:

Das rechte Bein gestreckt anheben; dann die Fußspitzen im Sprunggelenk kreisen. Mit den Füßen die Zahlen 1 bis 9 in die Luft schreiben.



### Übung 9:

Mit den Füßen Zeitungspapier zusammenknüllen und wieder glatt streichen. Anschließend das Papier mit den Füßen zerreißen.



### Übung 10:

Die Zeitungsschnipsel mit den Füßen aufsammeln, auf eine zweite Seite legen und alles zu einem Ball zusammenknüllen.



### SO BEUGEN SIE DEM DIABETISCHEN FUSS VOR:

- Tragen Sie nur gut passende Schuhe.
- Inspizieren Sie täglich Ihre Füße auf Blasen, Druckstellen, Rötungen, Einrisse und Hühneraugen.
- Benutzen Sie einen Spiegel, um die Fußsohlen gut betrachten zu können.
- Machen Sie täglich Fußgymnastik.
- Lassen Sie Ihre Füße mindestens einmal jährlich von einer Ärztin oder einem Arzt inspizieren, bei erhöhtem Risiko halbjährlich, vierteljährlich oder häufiger.
- Wenden Sie sich gegebenenfalls an eine qualifizierte Fußpflegeeinrichtung, bei offenen Wunden aber immer sofort an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

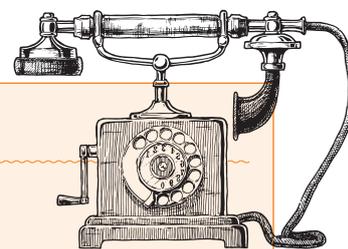
### NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*