

# DER DIABETISCHE FUSS

## DMP-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 DMP-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der Rückseite. Mehr Informationen über das DMP-Behandlungsprogramm finden Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de).*

### SO ENTSTEHT EIN DIABETISCHER FUSS

Eine dauerhaft erhöhte Glukose schädigt die Nerven in den Füßen. Berührungen, Temperaturunterschiede und Schmerzen werden dadurch nur schwach oder gar nicht wahrgenommen. Auch die Schweiß- und Talgdrüsen stellen ihren Dienst ein. Die Haut ist dadurch trocken, rissig und verletzungsanfällig. Oft geht auch die Tiefensensibilität verloren, wodurch das Stehen und Laufen unsicher wird. Schließlich verkümmern die Fußmuskeln und es kommt zu Verformungen und Druckstellen an den Füßen. 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 außerdem die Blutgefäße. Der Fuß wird dadurch immer schlechter durchblutet, und selbst kleine Verletzungen heilen nur noch schwer. Erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Rauchen beschleunigen diese Entwicklung.

### NEHMEN SIE ALLE VORGESEHENEN FUSSINSPEKTIONEN WAHR

Durch gezielte Vorbeugung und Behandlung lässt sich der Diabetische Fuß oft mildern oder vollständig verhindern. Für Teilnehmende am DMP-Behandlungsprogramm sind daher regelmäßige ärztliche Inspektionen der Füße und des Schuhwerks sowie Schulungen vorgesehen. Der Arzt oder die Ärztin untersucht nach fünf Jahren Diabetesdauer mindestens einmal im Jahr die Füße auf Nervenschäden und Durchblutungsstörungen. Er oder



**Schnelle  
Hilfe ist  
wichtig!**

sie berät zu vorbeugenden Maßnahmen wie Fußpflege und geeignetes Schuhwerk. Bei einer Neuropathie und Verlust der Sensibilität oder maßgeblichen Durchblutungsstörungen kann der Arzt oder die Ärztin konfektionierte Diabetesschutzschuhe verordnen. Bei Versicherten mit Nerven- oder Blutgefäßschäden ohne Hautstörungen, die eine verletzungsfreie und effektive Hornhautabtragung oder Nagelpflege nicht selbst durchführen können, verordnet der Arzt oder die Ärztin eine professionelle fußpflegerische (podologische) Behandlung. Bei Bedarf prüft sie oder er, ob der oder die Versicherte sich regelmäßig in einer Einrichtung vorstellen sollte, die für die Behandlung bei diabetischem Fußsyndrom besonders qualifiziert ist. Die Untersuchung nach fünf Jahren Diabetesdauer gilt für erwachsene Typ-1-Diabetikerinnen und Diabetiker. Für Typ-2-Diabetikerinnen und Diabetiker muss die mindestens jährliche Untersuchung von Beginn an erfolgen.

## DIABETISCHER FUSS BEI KINDERN

Auch bei Kindern mit Diabetes können kleinste Wunden ein frühes Zeichen diabetisch bedingter Fußprobleme sein. Eltern sollten daher täglich die Füße Ihres Kindes inspizieren und ihm 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 aussehen; 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 das 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 häufig nicht gleich wahrgenommen.

## SO PFLEGEN SIE IHRE FÜSSE RICHTIG

Ist das Berührungs- und Schmerzempfinden eingeschränkt, fallen kleine Verletzungen am Fuß oft nicht auf. Eine Hautverletzung beim Nagelschneiden kann dadurch eine schwere Entzündung verursachen, die ohne Behandlung das Gewebe zerstört. Diese schwere Komplikation lässt sich weitgehend verhindern, wenn Sie Ihre Füße mindestens einmal am Tag inspizieren:

- Blasen, Druckstellen, Rötungen, Einrisse, Hühneraugen? Behandeln Sie auch kleinste Verletzungen sofort, etwa mit einem klaren Hautdesinfektionsspray. Hühneraugen gehören in die Hände diabetologisch geschulter Fußpflegerinnen oder Fußpfleger (Podologinnen oder Podologen).
- Lassen Sie Nagel- und Fußpilz ebenfalls von einem Podologen oder einer Podologin beziehungsweise von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin behandeln.
- Bearbeiten Sie Schwielen nicht mit Rasierklingen oder Hornhautraspeln. Auch hier sind ein Podologe oder eine Podologin 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 Fußnägels nicht mit spitzen Scheren oder anderen scharfen Utensilien, sondern feilen Sie sie gerade und runden Sie die Ecken ab. Bei eingewachsenen Nagel-ecken helfen ein Podologe oder eine Podologin.
- Tragen Sie stets bequemes Schuhwerk.
- Sorgen Sie für einen aktuellen Tetanusschutz!

**Sie suchen eine professionelle Fußpflegeeinrichtung (Podologie)? Dann sprechen Sie 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, da schlecht sitzende Schuhe schwer heilende Druck- und Scheuerstellen verursachen können.

- 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 und Verletzungen.
- Tragen Sie keine offenen Schuhe, laufen Sie nicht barfuß.
- Kaufen Sie Walking- und Joggingsschuhe in einem Fachgeschäft.

---

## ZEHN ÜBUNGEN FÜR GESUNDE FÜSSE

---

Täglich 15 Minuten Fußgymnastik verbessert die Durchblutung und beugt Komplikationen vor.

Wiederholen Sie jede Übung zehn mal. Bei Schmerzen unterbrechen Sie bitte die Übung und sprechen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

### Ausgangsstellung:

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



### Übung 3:

Die Fersen anheben und abwechselnd nach außen und innen kreisen.



### Übung 1:

Die Fußzehen in ein Handtuch krallen und wieder ausstrecken.



### Übung 4:

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



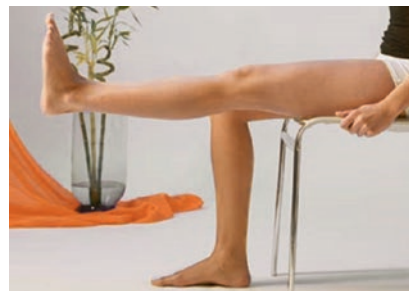
### Übung 2:

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



### Übung 5:

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



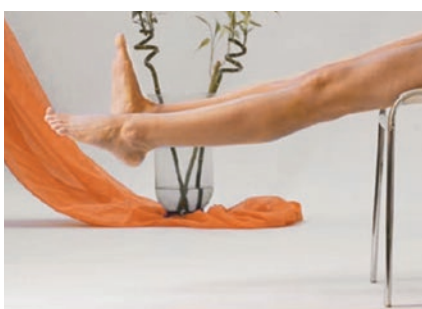
### Übung 6:

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:

Erst das rechte, dann das linke 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 einem Arzt oder einer Ärztin inspizieren, bei erhöhtem Risiko halbjährlich, vierteljährlich oder häufiger.
- Wenden Sie sich gegebenenfalls an eine qualifizierte Fußpflegeeinrichtung, bei offenen Wunden aber immer sofort an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

### 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.*