



# Was ist bei der Fußpflege bei Diabetes zu beachten?

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 2 Aug 2011 - 11:09

## Gibt es für Diabetiker besondere Vorsorge bei dem Fuß?

Bei vielen Leuten führen die Füße ein bedauerliches "Stiefkinddasein". Gerade aber für Diabetiker spielt die sorgfältige Fußinspektion und -pflege eine wichtige Rolle, da aus jeder kleinen Verletzung ein Geschwür (Ulcus) oder Entzündungsherd entstehen kann. Diabetiker mit Gefühlsstörungen an den Füßen bemerken diese Verletzungen häufig erst spät oder gar nicht. Viele Amputationen bei Diabetikern könnten aber durch eine sorgfältige Beobachtung und Behandlung der Füße vermieden werden.

## Vorsicht Druckstellen!

Bei ausgedehnten Wanderungen, Bergsteigen oder sonstigen sportlichen Betätigungen kann es schnell zu Blasen oder Druckstellen an den Füßen kommen. Das Gleiche kann aber auch bei einem Besuch im Theater oder einer Tanzveranstaltung passieren.

## Regelmäßig Füße inspizieren

Deshalb sollten Sie sich als Diabetiker zur Gewohnheit machen, täglich die Füße zu inspizieren, eventuell auch mit einem Spiegel. Besonders sportlich aktive Diabetiker sollten ihre Füße immer auf Verletzungen (Risse oder Blasen) untersuchen, um spätere Komplikationen zu vermeiden. Generell sollte Ihr behandelnder Arzt spätestens alle 3 Monate Ihre Füße begutachten.

## Die richtige Fußpflege bei Diabetes

### Hier einige Tipps, worauf Sie als Diabetiker bei der täglichen Fußpflege achten sollten:

- Schauen Sie sich täglich Ihre Füße auf jegliche Veränderung hin an, betrachten Sie insbesondere die Zehenzwischenräume und die Fußsohlen. Benutzen Sie dazu notfalls einen Spiegel oder bitten Sie einen Angehörigen.
- Baden Sie die Füße zweimal wöchentlich lauwarm, aber höchstens 5 Minuten, damit die Haut nicht zu sehr aufweicht. Prüfen Sie die Wassertemperatur mit einem Thermometer. Benutzen Sie rückfettende Seife.
- Trocknen Sie Ihre Füße sehr sorgfältig ab, besonders zwischen den Zehen. Verwenden Sie am besten ein weiches Handtuch, damit die Haut durch das Reiben nicht verletzt wird.
- Benutzen Sie für die Nagel- oder Fußpflege niemals scharfe Gegenstände wie Rasierklingen, Zangen oder Raspel, sondern ausschließlich stumpfe Feilen für Ihre Nägel oder Bimsstein für Ihre Hornhaut.
- Schneiden Sie Ihre Fußnägel gerade ab und feilen Sie die Nägel mit einer stumpfen Nagelfeile gerade. Kürzen Sie Ihre Nägel nur so weit, dass sie mit dem Zehenrand abschließen. Ein Einwachsen der Fußnägel lässt sich so vermeiden.
- Reiben Sie raue Stellen und Hornhautpartien (Ferse und Sohle) mit feuchtigkeitshaltiger Creme oder Salbe ein, um Risse zu vermeiden. Dafür gibt es spezielle Produkte. Diese Salben aber nicht zwischen die Zehen oder auf wunde Stellen bringen.



- Gehen Sie bei allen Veränderungen wie Blasen- oder Hühneraugenbildung, Rötungen, Schwellungen, Einrissen, Hautabschilferungen oder sonstigen Verletzungen sofort zum Arzt oder Podologen. Nehmen Sie alle Veränderungen an Ihren Füßen sehr ernst!
- Als Diabetiker sollten Sie sich ausschließlich an speziell ausgebildete Fußpfleger (Podologen) wenden. Die Anschrift können Sie bei Ihrem Haus- oder Facharzt erfragen.

### Der Podologe behandelt auch Wunden und Pilzerkrankungen

Aufgabe eines Podologen ist die vorsorgende und behandelnde Tätigkeit rund um den Fuß. Das Spektrum des Podologen geht dabei weit über professionell betriebene Fußkosmetik hinaus. Zur täglichen Praxis des Podologen zählen:

- Schneiden und Feilen der Fußnägel
- vorsichtiges Entfernen von Hornhaut
- Behandlung von Hühneraugen, Blasen, Schwielen u.ä.
- Mitbehandlung bei Fußpilzerkrankungen
- spezielle Hautpflege (Cremes, Sprays, Schäume)
- fachgerechte Wundversorgung (in Zusammenarbeit mit einem Arzt)
- Fußbäder und -massagen
- ausführliche Beratung bezüglich der Eigenpflege zu Hause
- Tipps rund um das richtige Schuhwerk

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

[office@apimanu.com](mailto:office@apimanu.com) [1]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:20):** <http://www.medkom24.eu/node/14816>

### Links:

[1] <mailto:office@apimanu.com>

[2] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>