

Präventive Beratung und klinische Diagnostik

Gesunde Füße sind

Füße sind hochempfindlich, jedoch sehr strapazierbar und extrem belastbar. Diese Eigenschaften werden eingengt durch unzweckmäßiges Schuhwerk, Bewegungsmangel und nicht selten durch falsche häusliche Fußpflege. Vor allem Diabetiker müssen auf ihre Fundamente achten. Fußspezialisten können durch eine fachkundige Beratung im Rahmen der klinischen Diagnostik und durch gezielte Tipps zur häuslichen Fußpflege die Compliance fördern.



Regelmäßig inspizieren

EXPERTEN TIPP

Täglich sind die Füße abends bei guter Beleuchtung anzusehen, und das nicht nur nach langen Spaziergängen oder nach dem Einlaufen neuer Schuhe. Die Fußsohle wird mit einem Spiegel auf Druckstellen, Fremdkörper, Schwellungen, Rötungen und Verletzungen wie Wunden und Risse betrachtet. Diabetiker mit einer peripheren Nervenschädigung (Polyneuropathie) haben ein reduziertes oder erloschenes Schmerzempfinden.



Behutsam Füße baden

EXPERTEN TIPP

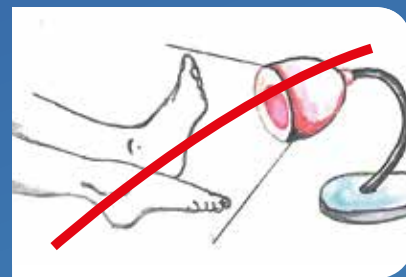
Die Füße sind täglich sauber zu halten. Fußbäder erfolgen bei intakter Haut mit hochwertigen Produkten mit einer ausgewogenen Rezeptur. Das Bad darf 35 Grad Celsius (Temperaturkontrolle mit einem speziellen Badethermometer, da das Temperaturempfinden bei Polyneuropathie eingeschränkt oder aufgehoben ist) nicht überschreiten und drei bis fünf Minuten dauern. Bei Hautreizungen oder Wunden sollte von Fußbädern Abstand genommen werden.



Sorgfältig abtrocknen

EXPERTEN TIPP

Nach dem Fußbad steht sorgfältiges Abtrocknen der Füße mit einem weichen Handtuch an. Für die Zehenzwischenräume eignen sich handelsübliche Watte-träger (zum Beispiel Watte-pads). Föhn, Rotlichtlampe, Wärmflasche, Heizsonne, Heizkissen oder Sonnenlicht sind wegen Verbrennungsgefahr zum Trocknen oder Erwärmen der Füße tabu. Für kalte Füße eignen sich nicht einengende oder einschneidende Baumwollsocken und Bewegung.



Mit Fett und Feuchtigkeit pflegen

EXPERTEN TIPP

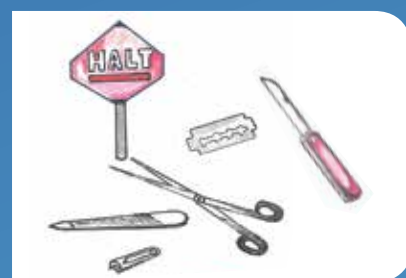
Zur täglichen Pflege trockener Haut aufgrund fehlender Schweißbildung als Folge einer autonomen Störung bei Polyneuropathie (Anhidrose) kommen fetthaltige Cremes mit feuchtigkeitsbindenden Wirkstoffen (zum Beispiel Ureasatz) infrage. Hierdurch wird die Hautbarriere stabilisiert, und Hauteinrisse oder Rhagaden mit Infektionsgefahr durch Bakterien oder Pilze können vermeiden werden.



Weder scharf noch spitz

EXPERTEN TIPP

Zur Nagelpflege und Hornhautentfernung dürfen keine scharfen Instrumente verwendet werden wie zum Beispiel Scheren, Hobel, Knipser, Rasierklingen oder grobe Feilen. Für die Nagelkürzung kommen Sandblatt- oder Diamantfeilen infrage. Zur Hornhautentfernung eignen sich unter anderem ein Naturbimsstein oder Hornhautweichschwamm. Die Fußnägel sollten nach dem Feilen parallel zur Zehenkuppe abschließen unter leichter Abrundung der Nagelecken.





starke Füße



Dr. med. Renate Wolansky

Grundlagen des diabetischen Fußsyndroms

Die Entstehung eines diabetischen Fußsyndroms basiert auf einem multifaktoriellen Geschehen. Durch eine Glukosestoffwechselstörung kann es unter anderem zur Schädigung peripherer Nerven (Polyneuropathie) mit sensiblen (eingeschränktes Temperatur-, Druck-, Schmerz- und Vibrationsempfinden), motorischen (Muskelrückbildung) und autonomen (nicht dem Willen unterliegenden) Störungen kommen. Auch Gefäße (pAVK – periphere arterielle Verschlusskrankheit) sind häufig geschädigt. Bei Fußdeformitäten ist zur Abklärung eine Vorstellung beim Arzt erforderlich, der dann bei Bedarf diabetesadaptierte Fußbettungen, Schuhzurichtungen oder Maßschuhe verordnet. Mittels dynamischer Pedografie misst der Orthopädienschuhmacher Druckspitzen, um den Druck umgehend umzuverteilen. Vor allem für Diabetiker ist der Fußtherapeut oft erster Ansprechpartner bei Fußproblemen. Bei präventiver, sachgemäßer und frühzeitiger Behandlung zeigt die Prognose des diabetischen Fußsyndroms eine günstige Ausgangssituation.

Die promovierte Orthopädin, Sportmedizinerin und medizinische Fußpflegerin lehrt im Fach Podologie an mehreren Bildungseinrichtungen. Zudem veröffentlichte die Expertin zahlreiche Bücher und schreibt für anerkannte Fachorgane.

Für die Anfertigung der Aquarelle gilt wieder mein besonderer Dank dem Kunstmaler, Grafiker und Freund Heinrich Bemben aus Neuss.



Nicht alles allein

Die Anwendung von hornhautauflösenden Mitteln (Keratolytika) führt zu einer Aufweichung der Haut mit nachfolgender Infektionsgefahr und ist aus diesem Grund zu unterlassen. Die Behandlung von Hühneraugen (Clavi) gehört in die Hände eines Fußspezialisten. Hühneraugenpflaster oder salicylhaltige Salben und Cremes sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt, Apotheker oder Podologen zum Einsatz kommen.



Passende Schuhe

Empfehlenswert sind passgenaue atmungsaktive und luftdurchlässige Lederschuhe ohne drückende Innennähte mit maximaler Absatzhöhe von vier Zentimetern bei Frauen und drei bei Männern, also keine High Heels. Barfußlaufen in Räumen und in der Natur oder Laufen auf Strümpfen ist bei peripherer Nervenschädigung gefährlich. In Schwimmbädern oder Saunen verringern Badeschuhe die Gefahr einer Pilzinfektion. Bei Verletzungen oder einer Infektion geht es sofort zum Arzt.



Schuhe nachmittags anprobieren

Steine, Krümel und andere Partikel, drückende Innennähte oder abgeschauertes Innenfutter können Verletzungen verursachen. Daher Schuhe täglich inspizieren und austasten! Neue Konfektionsschuhe mit diabetesadaptierten Fußbettungen nachmittags anprobieren, denn tagsüber schwillt der Fuß an. Baumwollsocken ohne drückende Innennähte und schnürenden Randsaum ermöglichen einen faltenfreien Sitz ohne Hautreizung. Socken bei mindestens 60 Grad Celsius waschen.



Stabiles Gewebe

Die häusliche Fußgymnastik zur Durchblutungsförderung, Kräftigung der kurzen und langen Fußmuskeln und Vorbeugung von Haltungsschwächen am Fuß gehört ins tägliche Programm des Betroffenen. Gezielte, individuelle Fußübungen stabilisieren die Muskeln. Beim diabetischen Charcotfuß (Erkrankung der Nerven, Knochen und Gelenke) sind wegen der Vorfußbelastung mit der Gefahr eines Knochenbruchs Vorfuß- und Zehenstandübungen nicht geeignet.

