Für Betroffene

Liegt bei Ihnen eine Fußwunde vor?

Ja? Dann wenden Sie sich bitte sofort (!) an einen kompetenten Arzt. Wie man den findet? Ein Diabetologe DDG in Ihrer Nähe wird Ihnen weiterhelfen oder Ihnen zumindest eine Adresse nennen können.

Auf der Internetseite der Arbeitsgemeinschaft Diabetischer Fuß der Deutschen Diabetesgesellschaft finden Sie Fußambulanzen und Kliniken, die dort Mitglieder sind.

Eine Liste von Schwerpunktpraxen in Nordrhein kann auf der Seite des dortigen Berufsverbandes eingesehen werden. Eine nicht ganz vollständige deutschlandweite Liste von Diabetologen und Schwerkunktpraxen führt Diabsite (Diabetikerinnen aus Berlin machen diese Seite).

Sie haben keine Wunde. Liegt überhaupt eine Gefährdung vor?

Hohe Blutzuckerwerte schädigen die Füße auf einem Umweg über eine Durchblutungsstörung oder einen Nervenschaden. Es ist daher wichtig zu wissen, ob eine dieser beiden Schädigungen vorliegt. Hatten Sie früher bereits schlecht heilende Wunden an den Füssen, so muß allein deshalb von einer Gefährdung ausgegangen werden.

Wie stellen Sie fest, ob Sie einen Nervenschaden haben?

Dies kann mit einer einfachen Untersuchung festgestellt werden, die der Arzt durchführt. Die Untersuchung soll einmal pro Jahr durchgeführt werden und wird im Gesundheitspass Diabetes vermerkt, wo Sie das Ergebnis nachlesen können.

Es kommen dabei üblicherweise Stimmgabel, Monofilament oder Teile unterschiedlicher Temperatur zum Einsatz. Haben Sie beim Stimmgabeltest 4/8 oder weniger verspürt, dann liegt eine Nervenschädigung vor. Werte von 5/8 oder 6/8 können je nach Alter und Ort des Aufsetzens der Stimmgabel auch krankhaft sein. Dies kann Ihnen Ihr Arzt sagen. Eine Nervenschädigung liegt auch vor, wenn Sie den Faden des sogenannten Monofilaments an auch nur einer Stelle des Fußes nicht sicher spüren oder wenn Sie warm und kalt nicht sicher unterscheiden können. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Arzt.

Wie stellen Sie fest, ob eine Durchblutungsstörung vorliegt?

Befühlen Sie Ihre Füße mit den Händen und betrachten Sie sie. Sind sie rosig und warm? Konnte der Arzt bei der letzten Untersuchung Fußpulse tasten (im Gesundheitspass vermerkt)? Wenn Sie alle Fragen bejahen konnten, dann liegt anscheinend keine entscheidende Durchblutungsstörung vor. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Arzt.

Sie haben weder Nervenschäden noch eine Durchblutungsstörung und auch bisher keine schlecht heilenden Wunden am Fuß?

Sehr gut. Sie sollten aber trotzdem darauf achten keine zu engen Schuhe zu tragen und Ihre Füße regelmäßig eincremen. Auf einen Fehler, der zu dem häufigen Krankheitsbild des eingewachsenen Zehennagels führt, möchten wir besonders hinweisen:

Copyright © 2024 CID GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

- Nägel an den Ecken nicht so stark kürzen, das sie dort kürzer als der Zeh werden. Besonders

der Nagel des großen Zehs wächst dann leicht ein. Tut ein Fußpfleger das, so ist es wahrscheinlich das Beste, dort nie wieder hinzugehen.

Sie haben Nervenschäden, eine Durchblutungsstörung und/oder bereits früher schlecht heilende Wunden?

Ihre Füsse sind durch schlecht heilende Wunden gefährdet. Solche Wunden führen zu den ca. 13.000 hohen Amputationen pro Jahr bei Diabetikern in Deutschland. Dies läßt sich durch die folgenden Maßnahmen verhindern:

- Verletzungsfreie Pflege und Verhalten im Alltag.
- Anpassung des Schuhwerks nach Abschätzung des Risikos und Indikationsstellung durch den Arzt. Die Palette der Hilfsmittel reicht von der Empfehlung einer größeren Schuhnummer über sogenannte Diabetesschutzschuhe bis zum orthopädischen Maßschuh, der aber gut gegründeten Ausnahmefällen vorbehalten bleibt.
- Besserung der Durchblutung: Diese Maßnahmen müssen anhand Ihrer persöhnlichen Situation mit dem Arzt besprochen werden. Allgemein gilt: Nicht Rauchen, Blutfette optimal einstellen, Blutdruck optimal einstellen, Blutverdünnung (ASS), Blutzuckereinstellung (ist in ihrer Bedeutung für Durchblutungsstörung der Beine umstritten).
- Verhinderung weiterer Nervenschäden: Auch hier ist die Bedeutung der einzelnen Möglichkeiten von Patient zu Patient unterschiedlich und muß vom Arzt mit dem Patienten besprochen werden. Allgemein gilt: Blutzuckereinstellung optimieren, Alkoholkonsum einstellen

Quelle: Dieser Text ist vom Autor erstellt und von den übrigen Mitgliedern des Netzwerkes korrigiert. Gegenüber offiziellen Texten sind Veränderungen vorgenommen worden, die insbesondere der besseren Verständlichkeit dienen sollen. Weiter Informationen finden Sie über die verknüpften Seiten unter "Links".

Wichtiger Hinweis: Diese Informationen sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt worden. Eine Garantie für den Ausschluß von mißverständlichen Formulierungen oder wirklichen Fehlern kann nicht gegeben werden. Prüfen Sie grundsätzlich die Vorschläge mit Ihrem Arzt dahingehend, ob sie in Ihrer Situation ratsam sind, bevor Sie sie umsetzen.

Copyright © 2024 CID GmbH. Alle Rechte vorbehalten.