

PERSÖNLICH.
INNOVATIV.
KOMMUNAL.



DAS DIABETISCHE FUSSSYNDROM

PATIENTENBROSCHÜRE
WUNDEZENTRUM RAVENSBURG





2

DAS DIABETISCHE FUSSSYNDROM

LIEBE BETROFFENE,
LIEBE ANGEHÖRIGE,

mit dieser Broschüre wollen wir Sie über Probleme, Ursachen und Komplikationen aufgrund eines Diabetes mellitus informieren. Eine solche Komplikation ist das Diabetische Fußsyndrom (DFS). Ein Diabetisches Fußsyndrom umfasst alle krankhaften Veränderungen an den Füßen, die auf der Grundlage eines Diabetes mellitus entstehen oder verstärkt werden.

Wir vermitteln Ihnen aktuelle pflegewissenschaftliche Erkenntnisse. Dadurch können Sie selbst und mit Unterstützung durch die sie betreuenden Pflegefachkräfte und Ärzten dazu beitragen, die Abheilung zu unterstützen und weitere Komplikationen zu vermeiden.

Praktische Tipps sollen Ihnen helfen neue Erkenntnisse anzuwenden und bewährtes Handeln zu festigen.

Ihr Team des Wundzentrums Ravensburg



INHALTSVERZEICHNIS

Wie entsteht ein Diabetisches Fußsyndrom?	4
Welche Beschwerden treten auf?	5
Wie kann man Vorbeugen?	6
Fußinspektion	7
Fuß- und Hautpflege	8 - 9
Schuh- und Sockenauswahl	10 - 11
Wo treten die Wunden häufig auf?	12
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	13
Quellenangaben	15



4

WIE ENTSTEHT EIN DIABETISCHES FUSSYNDROM?

Hierbei handelt es sich um eine Komplikation, die durch die Erkrankung Diabetes mellitus hervorgerufen werden kann.

Unter dem Begriff Diabetisches Fußsyndrom werden alle krankhaften Veränderungen an den Füßen zusammengefasst. Diese werden durch einen Diabetes begünstigt oder verstärkt. Es kann sich um ein diabetisches Ulcus (eine Wunde am Fuß), um Schäden am Nagel oder Nagelbett, Fehlstellungen der Zehen oder des gesamten Fußes handeln. Auch eine Infektion des Gewebes oder Knochen kann zu weiteren Problemen führen.

FOLGENDE HAUPTURSACHEN FÜHREN ZU EINEM DIABETISCHES FUSSYNDROM (DFS)

- Eine Nervenstörung (Polyneuropathie)
- Eine periphere arterielle Durchblutungsstörung (pAVK)
- Mischformen aus beiden Ursachen, also eine Nervenstörung und eine arterielle Durchblutungsstörung

RISIKOFAKTOREN DIE EIN DFS BEGÜNSTIGEN

- Lebensalter > 60 Jahre
- Schlecht eingestellter Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Rauchen
- Fehlende tägliche Fußkontrolle
- Keine Fußpflege durch geschulte Podologen
- Seheinschränkungen
- Barfuß Laufen
- Ungeeignete Schuhe (zu eng, zu klein)

WELCHE BESCHWERDEN TRETEN AUF?

AUSGELÖST DURCH NERVENSTÖRUNGEN:

- Blasenbildung
- Hühneraugen
- Trockene Haut
- Pilzbefall der Nägel oder der Zehenzwischenräume
- Vermehrte Hornhautbildung an den Fußsohlen oder Fußballen
- Kribbeln, wie Ameisenlaufen an den Füßen, Taubheitsgefühl
- Gangunsicherheit, wie auf Watte
- Ruheschmerzen auch im Liegen (nachts)
- Kaum oder wenig Schmerz- oder Temperaturempfinden
- Verletzungen oder Wunden werden nicht bemerkt und deshalb auch nicht oder ungenügend versorgt

AUSGELÖST DURCH ARTERIELLE DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN:

- Kalte Füße
- Blasse oder bläuliche Verfärbung der Haut
- Dünne, trockene Haut
- Zehenglatze – haarlose Haut
- Schmerzen oder Wadenkrämpfe beim Gehen, die sich nach dem Stehen bleiben bessern
- Schmerzen beim Beine Hochlegen – Besserung durch Herabhängen der Beine
- Normales Schmerz oder Berührungsempfinden
- Schmerzhaft, schlecht heilende Wunden



6 **WIE KANN MAN VORBEUGEN?**

FUSSINSPEKTION

Als Patient mit Diabetes mellitus haben Sie ein hohes Risiko eines Tages ein DFS zu entwickeln. Um dies frühzeitig zu erkennen, beachten Sie dazu folgende Hinweise. Bei Problemen wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder behandelnden Diabetologen.

BLUTZUCKEREINSTELLUNG

Ein gut eingestellter Blutzucker ist die Grundlage um Komplikationen zu vermeiden. Messen Sie regelmäßig ihren Blutzucker und lassen Sie den Langzeit Blutzucker Wert (HbA1c) beim Arzt regelmäßig kontrollieren. Nehmen Sie, wenn möglich zusammen mit einem Angehörigen an den angebotenen Schulungen teil.

LEBENSGEWOHNHEITEN

Versuchen Sie Übergewicht zu reduzieren. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig.

RAUCHEN UND ALKOHOL

Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Alkohol

BEWEGUNG

Ausreichend Bewegung ist eine weitere Grundlage der Vorbeugung.

Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich. Nach den Empfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) sollten Sie täglich, am besten abends, Ihre Füße (Ober- und Unterseite), Zehen, Zehenzwischenräume und Nägel anschauen. Möglicherweise benötigen Sie hier die Unterstützung einer zweiten Person (eingeschränkte Sehfähigkeit oder verminderte Beweglichkeit). Auch ein Spiegel kann hier bereits eine Unterstützung sein.

ACHTEN SIE AUF:

- Rötungen, Risse, Blasen und Druckstellen
- Hornhautbildungen
- Fußpilz:
Symptome hierfür wären Juckreiz, Brennen, Stechen, Hautrötung oder Schuppung
- Nagelpilz:
Symptome hierfür wären weiß bis gelblichbraune Verfärbung des Nagels, Verdickung und Verformung
- Verletzungen und Entzündungen
- Veränderungen der Zehen- und Fußform



8 FUSS- UND HAUTPFLEGE

FUSSPFLEGE:

- Waschen Sie die Füße täglich mit warmem Wasser und trocknen Sie vor allem auch die Zehenzwischenräume gründlich ab. Durch Feuchtigkeit in den Zehenzwischenräumen wird die Entstehung von Bakterienansammlungen und Fußpilz begünstigt
- Baden Sie Ihre Füße nicht länger als 5 Minuten. Das Einweichen führt zu einer zusätzlichen Austrocknung der Haut. Falls Sie bereits eine Wunde am Fuß haben, sollten Sie auf ein Fußbad verzichten.
- Benutzen Sie eine pH - neutrale Seife (pH 5,5), damit der natürliche Schutzmantel der Haut nicht angegriffen wird
- Zum Kürzen der Nägel nur eine Nagelfeile verwenden – besser ein Besuch in einer Podologischen Praxis. Informieren Sie diese darüber, dass sie Diabetiker sind.

- Hühneraugen und Hornhaut entstehen durch Druck und Reibung. Die Hornhaut nach dem Duschen oder Baden mit Bimsstein oder einer Sandblattfeile entfernen. Reiben Sie sanft in eine Richtung, damit ein Reißen der Haut verhindert wird.

VERWENDEN SIE DABEI KEINE

- Hornhauthobel, -raspeln
- Rasierklingen
- Hühneraugenpflaster
- Hühneraugentinkturen

HAUTPFLEGE:

- Cremen Sie Ihre Füße täglich ein
- Die Haut an Ihren Füßen hat sich verändert. Sie ist insgesamt trockener geworden und benötigt mehr Pflege. Die Zehenzwischenräume sollen nicht eingecremt werden da zusätzliche Feuchtigkeit die Haut aufweicht.
- Bevorzugen sie eine Creme oder einen Schaum der rasch einzieht
- Gut geeignet sind Produkte auf einer Wasser in Öl Basis (W/Ö)
- Wenn Sie ein Produkt mit Harnstoff (Urea) verwenden, nutzen sie die Eigenschaft des Harnstoffes Wasser in der Haut zu binden.

VERWENDEN SIE KEIN/E

- Vaseline
- Melkfett
- Fettende Salben
- Puder
- Zinkpasten
- Babyöl



10 SCHUH- UND SOCKENAUSWAHL

Wenn Sie neue Schuhe kaufen, ist die geeignete Zeit hierfür am Abend. Abends sind die Füße dicker. Achten Sie auf eine ausreichende Länge, Breite und Höhe des Schuhs. Am besten ist dies mit einer herausnehmbaren Sohle zu überprüfen. Bevorzugen Sie Modelle mit weichem Leder, ohne drückende Nähte und Ösen auf der Innenseite. Die Sohle sollte eher Steif sein, der Schuh vorne und hinten geschlossen und die Absätze nicht höher als 4cm.

Meiden Sie Schuhe mit hohen Absätzen oder Riemen zwischen den Zehen.

Bei Problemen erhalten Sie gezielte Beratung im Fachhandel oder bei einem orthopädischen Schuhmacher.

MACHEN SIE DEN SCHUHCHECK

Nicht mehr passende Schuhe sind eine der häufigsten Ursachen für die Entstehung von Fußproblemen. Prüfen Sie einmal kritisch alle Ihre Schuhe und tauschen Sie, falls notwendig, ungeeignete Schuhe aus.

WEITERE UNTERSTÜTZENDE MÖGLICHKEITEN:

- Schütteln Sie die Schuhe vor dem Anziehen aus und tasten Sie die Innenseite vor jedem Anziehen auf Fremdkörper ab.
- Neue Schuhe am Anfang nur kurze Zeit tragen (1 – 2 Stunden), danach Überprüfen der Füße auf Rötungen oder neue Druckstellen.
- Kein barfuß Laufen oder nur in Socken – hier besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko.
- Wählen Sie helle Farben bei den Socken, dadurch können Sie Verletzungen schneller erkennen.
- Tragen Sie keine einschnürenden Strümpfe oder Socken.
- Achten Sie auf atmungsaktives Material wie Wolle, Baumwolle oder Mikrofaser.
- Bewegung und tägliche Fußgymnastik verbessern die Beweglichkeit der Füße und fördern die Durchblutung.
- Vermeiden Sie Wärmflaschen und Heizdecken wegen der Verbrennungsgefahr.



12

WO TRETEN DIE WUNDEN HÄUFIG AUF?

- Das DFS tritt bevorzugt an der Unterseite des Fußes auf, oft an druckempfindlichen Stellen wie dem Fußballen.
- Kombiniert mit einer arteriellen Durchblutungsstörung finden sich die Wunden meist an den Zehen.

UMGANG MIT VERLETZUNGEN

- Wenn Sie den Fuß angeschlagen haben, prüfen Sie ob eine Verletzung entstanden ist.
- Schnitte, Kratzer oder Blasen immer sofort behandeln
- Reinigen Sie die Wunde und wenden Sie sich zur weiteren Behandlung an eine medizinische Fachperson
- Decken Sie Verletzungen mit einem sterilen Verband ab
- Öffnen Sie entstandene Blasen nicht – dies kann zu einer Infektion führen.
- Informieren Sie bei Wunden Ihre Pflegefachpersonen, Ihren Podologen oder Arzt über Wärme, Rötung, Schwellung, Eiter oder Schmerzen im Wundbereich.

WELCHE BEHANDLMUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Grundlage der Behandlung ist die Diagnosestellung und eine optimale Einstellung des Blutzuckers. Auch gilt es, die Risikofaktoren zu ermitteln und zusammen mit dem behandelnden Arzt zu reduzieren. Dies erfordert von Ihnen als Betroffenen ein hohes Maß an Mitarbeit und Disziplin.

Bei Verformungen des Fußes oder bereits entstandenen Wunden kann eine angepasste Schuhversorgung durch einen Orthopädie Schuhmacher notwendig sein. Ziel ist hier immer eine komplette Druckentlastung des betroffenen Bereiches. Der Einsatz von Unterarmgehstützen und ein Gehtraining unterstützen die Eigenbeweglichkeit.

Die Druckentlastung kann aber auch bis zu einer vorübergehend angeordneten Bettruhe reichen.

Ein weiteres Therapieziel ist eine ausreichende Schmerztherapie.

Die Wundversorgung erfolgt mit geeigneten Wundauflagen, die sich an der jeweiligen Wundheilungsphase orientieren.

BEHANDLUNGSZIEL:

All diese Maßnahmen sind von enormer Bedeutung um die Gefahr einer Amputation zu vermeiden.

WWW.OBERSCHWABENKLINIK.DE

Oberschwabenklinik
St. Elisabethen-Klinikum
Wundzentrum
Elisabethenstr. 15
88212 Ravensburg
Telefon: 0751/87-2745
www.oberschwabenklinik.de



Die Oberschwabenklinik gGmbH ist ein leistungsstarker Klinikverbund im Landkreis Ravensburg mit dem St. Elisabethen-Klinikum in Ravensburg, dem Westallgäu-Klinikum in Wangen, dem Krankenhaus Bad Waldsee sowie der Geriatrie Heilig-Geist-Spital in Ravensburg.