

Füße gut pflegen

In der Bundesrepublik haben schätzungsweise 250 000 Menschen mit Diabetes eine Fußläsion. Bereits kleine Steinchen im Schuh können **Druckstellen** verursachen und unbemerkt die Haut reizen.

Unbehandelt können sich daraus tiefe Wunden entwickeln und nicht selten sind Amputationen die Folge: Die Zahl der Amputationen bei Menschen mit Diabetes beträgt etwa 12 000 pro Jahr. Wer an der Stoffwechselerkrankung leidet, unabhängig ob an Typ 1 oder Typ 2, sollte daher auf seine Füße achten, sie gut pflegen und in Absprache mit dem behandelnden Arzt geeignetes Schuhwerk tragen, empfiehlt diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Risse und Druckstellen nicht unterschätzen Ursache für ein diabetisches Fußsyndrom (DFS) ist eine schlechte Durchblutung oder eine Nervenschädigung (Neuropathie). „Verliert ein Mensch mit Diabetes das Temperatur- und Schmerzempfinden in den Füßen, werden Risse oder Druckstellen häufig zu spät bemerkt. Daraus können sich häufig schneller als gedacht Wunden und Geschwüre entwickeln“, erklärt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt am Diabetes Zentrum Merгентheim.

Infektionen können zu Amputationen führen Selbst kleinste Verletzungen am Fuß müssen ernst genommen werden: „Innerhalb weniger Tage können daraus unbemerkt schwere Infektionen mit tie-

fen Wunden entstehen. Sie können zum Absterben des betroffenen Gewebes führen und die Amputation einzelner Zehen oder größerer Teile des Fußes notwendig machen“, warnt Professor Haak. Wundheilungsstörungen der unteren Extremitäten bei Menschen mit Diabetes stellen eine besondere Herausforderung dar. „Laut Untersuchungen sind 50 bis 70 Prozent aller Amputationen der unteren Extremität Folge einer diabetischen Stoffwechselstörung“, erklärt der Diabetologe. „Bei 85 Prozent aller Amputationen bei Menschen mit Diabetes ging ein diabetisches Fußsyndrom voraus.“

Täglich Füße kontrollieren Solche Verletzungen gilt es zu vermeiden. Neben jährlichen ärztlichen Untersuchungen der Füße seien zur Vorbeugung des DFS insbesondere sorgfältige Fußpflege und geeignetes Schuhwerk wichtig. Daher rät Professor Haak Menschen mit Diabetes und einer schon bestehenden Neuropathie von Barfußgängen und Sandalen ab. Anstatt dessen seien spezielle Schuhe und das Verhindern von Druckstellen auf der Fußsohle durch weiche Fußbettung auch im Sommer unverzichtbar. „Außerdem empfehle ich jedem Menschen mit Diabetes, täglich seine Füße genau anzuschauen“, sagt Professor Haak. Ein Spiegel erleichtert dabei gerade älteren oder stark übergewichtigen Menschen die Selbstuntersuchung. Wer

eine Fußverletzung bemerkt, solle möglichst rasch seinen behandelnden Arzt aufsuchen. Zu den geeigneten Ansprechpartnern zählen die Fußambulanzen nach den Richtli-

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 31
10117 Berlin
Tel.: 0 30/2 01 67 70
Fax: 0 30/20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



nien der Deutschen Diabetes Gesellschaft und Diabetologen. ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*