

Liebe Betroffene, lieber Betroffener,
alles wird vom Menschen gehegt, gepflegt und
auch trainiert:

„Nur die Füße, als Basis unserer Fortbewegung,
auf denen wir durchschnittlich 170 Mio. Schritte
unser Leben lang gehen, geraten leider oft in
Vergessenheit“.

Dabei sind diese für einen Diabetiker besonders
aufmerksam zu beobachten, denn fast jeder
entwickelt im Laufe seiner Erkrankung
Hautveränderungen an den Füßen.

Bedingt durch die diabetische Stoffwechsellage
entstehen schneller und häufiger
Schuppenbildungen, Druckstellen und
Hornhautschwielen. Und das oft unbemerkt.

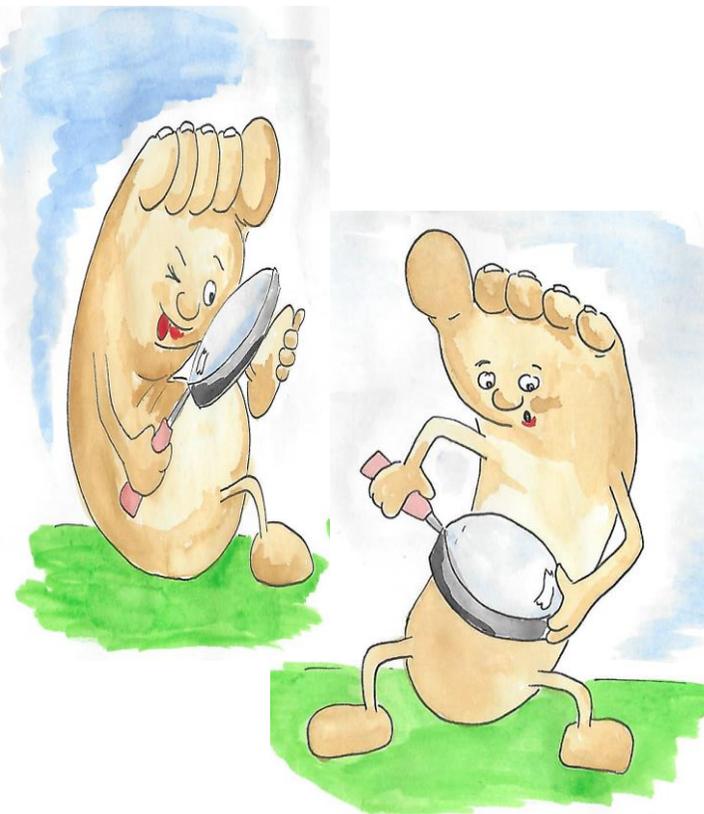
So kann es passieren, dass aus kleinsten
Veränderungen Läsionen (Einrisse),
Einblutungen oder Wunden entstehen.
Hautkeime können in der Folge in tieferes
Gewebe eindringen und die Knochen schädigen.
Und das kann im schlimmsten Fall zur
Amputation führen.

Diese nachfolgenden Informationen sollen
Ihnen ein geschärftes Bewusstsein für das
Thema Füße schaffen.

Aktiv sein von Anfang an,

aktiv werden bei der kleinsten Veränderung.

Kontrolle der Füße



Einmal täglich auf Rötungen, Druckstellen,
Einrisse, Blasen und auf verdickte Hornhaut
achten.

Bei bekannter Neuropathie auf Barfußlaufen
und Wärmflaschen aufgrund der Verletzungs-
und Verbrennungsgefahr verzichten.

Podologische Behandlungen immer im
Rhythmus von 4-6 Wochen durchführen lassen.

Bei Veränderungen unverzüglich den Arzt
aufsuchen.

Pflege der Haut



Bei ca. 37 ° Celsius die Füße täglich reinigen.
Nicht länger als fünf Minuten, damit die Haut
nicht aufweicht.

Sorgfältiges und vorsichtiges Abtrocknen der
Füße, aber auch der Zehenzwischenräume ist
erforderlich, um einen Fußpilz zu verhindern.

Zur Pflege eignen sich besonders Produkte mit
Urea - Inhaltsstoffen (Harnstoff).

Bewegung der Füße



Die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln zu erhalten, ist oberstes Ziel.

Fußübungen wie Kreisen oder Wippen sind ideal geeignet und können mit wenig Aufwand und ohne Kosten jederzeit und überall durchgeführt werden.

Regelmäßiger Sport oder auch Spaziergänge sind sehr empfehlenswert.

Schutz der Füße



Bequemes Schuhwerk mit ausreichendem Platz ist dabei von großer Wichtigkeit.

Schuhe abends kaufen, weil dann die Füße meistens etwas „geschwollener“ sind.

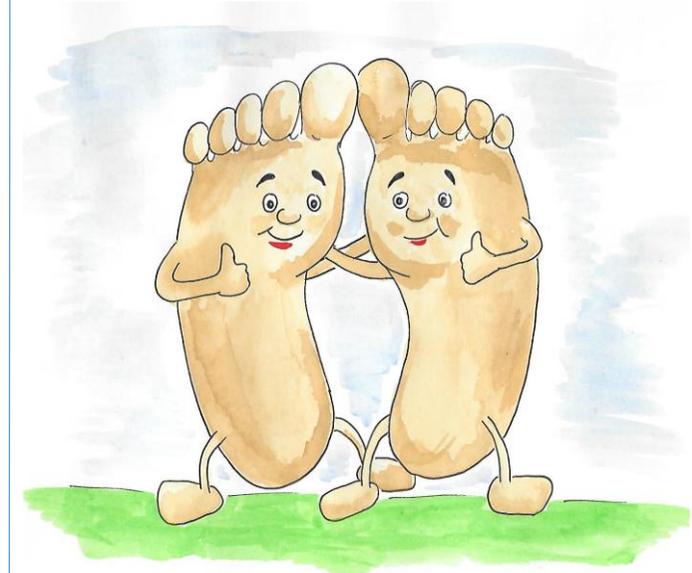
Vor jedem Anziehen ist es erforderlich, die Schuhe auf Fremdkörper zu untersuchen.

Strümpfe sollten keine Naht besitzen und täglich gewechselt werden.

Dieser Flyer wurde erstellt von
Anne Przijbijlski
Bilder: Debora Schürmann

Der Diabetiker und seine Füße

TIPPS ZUR GESUNDERHALTUNG



Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.
nrw.ddh-m.de