

Der Diabetikerfuß

Mittel zur Vorbeugung

45108RO027ALL



CHRISTLICHE
KRANKENKASSE

La solidarité, c'est bon pour la santé

Zur Versorgung des Körpers mit Energie und zur Sicherung der Körperfunktionen sind unsere Zellen auf Zucker (Glukose) angewiesen. Wenn der Stoffwechsel wegen einer Zuckerkrankheit gestört ist, gelangt zu viel Zucker ins Blut, der über die Jahre die Gefäße und die Nerven schädigt. Das kann zu Erkrankungen des Herzens, des Gehirns, der Augen, der Nieren, der Beine und der Füße führen.

In Regel wirken sich die Folgeerscheinungen zuerst auf die Füße aus. Es kommt zu Nervenleiden, Gefäßkomplikationen und Infektionen. Da sie an den Extremitäten des Körpers liegen, am Ende des peripheren Nervensystems und der Gefäßverästelung, und durch ihre Aufgabe bei der Berührung des Körpers mit dem Boden, sind sie einem hohen Druck und einer besonderen Belastung ausgesetzt. Sie sind auch stundenlang in das Schuhwerk eingeklemmt, wo es warm und feucht ist, der ideale Nährboden für Keime.

Aus diesen Gründen sind die Füße die anfälligsten Körperteile, wenn sich bei einem Zuckerkranken Komplikationen einstellen. Es kommt zu einer Verformung der Füße, zu Gefühls- und Durchblutungsstörungen, offenen Geschwüren. Es handelt sich um häufige Probleme, die aber schlimme Auswirkungen haben können, wenn sie nicht schnell und sachgemäß versorgt werden.

› Worauf muss der Diabetiker Tag für Tag zur Vermeidung von Komplikationen achten?

Die richtige Einstellung:

- Unverzichtbar ist die richtige Zuckereinstellung mit Hilfe einer ausgeglichenen Ernährung und oralen Medikamenten oder, falls erforderlich, Insulin.

2

Wenn sich bei einem Zuckerkranken Komplikationen einstellen.

Regelmäßige Körperpflege:

- Tägliche Fußpflege mit lauwarmem Wasser und Seife, Zehen sorgfältig abtrocknen.
- Wenn die Haut trocken ist, verwenden Sie eine Feuchtigkeitslotion wie für Säuglinge. Allerdings sollte der Raum zwischen den Zehen ausgespart werden, damit keine Mazeration (Aufquellen der Haut) entsteht.
- Wenn Sie zu stark schwitzen, empfiehlt sich Baby puder für die Füße und für die Socken. Eine sinnvolle vorbeugende Maßnahme ist auch die regelmäßige Verwendung eines pilzbekämpfenden Puders, das in die Schuhe gestreut wird.

Die sachgemäße Versorgung:

- Bei der Versorgung von Wunden oder Verletzungen verwenden Sie keine Desinfizierungsmittel, die nicht hochwirksam sind (70-prozentiger Alkohol), die nur die Oberfläche einer Wunde reinigen, bzw. Produkte mit starker Einfärbung (Mercurochrom, Iodobetadin usw.), denn so können Sie nicht erkennen, wie die Heilung verläuft.
- Verwenden Sie keine spitzen Hilfsmittel, wie Scheren, Hautmesser usw., bzw. Reizstoffe, wie Mittel gegen die Bildung von Hornhaut, gegen Warzen usw.
- Keine stark haftenden Pflaster oder Verbände, denn sie verletzen die Haut beim Abziehen. Als Verband verwenden Sie sterile Kompressen, die mit Papierklebeband (Micropore). Kleben Sie das Band nicht rund um den Fuß, denn das könnte die Blutzirkulation unterbinden. Auch die geringste Hautreizung muss aufgespürt und behandelt werden.

3

Vorsicht vor Hitze:

- Fußbäder sind einzuschränken (oder höchstens 3 bis 4 Minuten bei weniger als 35°, verwenden Sie ein Thermometer), denn im heißen Bad dringt durch Mazerierung Wasser in die Haut, sie schrumpelt und wird anfällig gegenüber Keimen von außen.
- Die Füße sollten keiner direkten Wärmequelle ausgesetzt sein: Wärmflasche, Heizkörper, heißer Sand usw. Diabetiker fühlen häufig die Hitze nicht oder haben überhaupt jedes Gefühl in den Füßen verloren. Dadurch setzen sie sich der Gefahr von Verbrennungen aus.
- Nicht barfuß laufen, selbst zu Hause. Wenn ihr Gefühl in den Füßen schwindet und die Füße nicht mehr gut durchblutet sind, ist die Verletzungsgefahr erheblich.



Gutes Schuhwerk:

- In der Wohnung tragen Sie Hausschuhe aus Wolle und außer Haus gute mit Wollpelz gefütterte Schuhe, wenn Sie unter kalten Füßen leiden.
- Wechseln Sie die Socken oder Strümpfe (aus Baumwolle oder Wolle) täglich. Verwenden Sie keine synthetischen Waren. Vorsicht bei Socken mit Nähten, die Ihre Haut eventuell reizen könnten.

In der Wohnung tragen Sie Hausschuhe aus Wolle und außer Haus gute mit Wollpelz gefütterte Schuhe, wenn Sie unter kalten Füßen leiden.

4

- Die Schuhe sollten ausreichend Platz bieten, vorzugsweise aus geschmeidigem Leder bestehen und der Anatomie des Fußes perfekt angepasst sein. Tragen Sie keine offenen Schuhe, da diese nicht vor dem Eindringen von Fremdkörpern schützen.
- Schuhe sollten vorzugsweise im Laufe des späten Nachmittags anprobiert werden, wenn die Füße bereits geschwollen sind.
- Die Schuhe sind regelmäßig innen zu prüfen und von kleinen Steinen, Unebenheiten usw. zu befreien, damit die Haut nicht gereizt wird.



Die Füße sind täglich mit Hilfe eines Spiegels oder von einer anderen Person, falls erforderlich, zu untersuchen!

› Um Ihnen zu helfen

- Professionelle Hilfe können Sie von Ihrem Arzt, Ihrer Kranken- oder Fußpflegerin erwarten. Zögern Sie nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Auch die Christliche Krankenkasse ist ein guter Ansprechpartner. Hier finden Sie mehrere Broschüren zum Thema Zuckerkrankheit, insbesondere das Heft „**Mit der Zuckerkrankheit leben**“, das speziell für Diabetiker erstellt wurde.



- Es gibt auch Vereine, wie die **Belgische Diabetiker-Vereinigung**, die Diabetikern Beratung, Hilfe und Information anbieten und ihre Interessen

5

vertreten. Diese Vereinigung gibt auch eine regelmäßige Zeitschrift heraus, berät und informiert ihre Mitglieder. Das Sekretariat der Vereinigung befindet sich in Brüssel, aber es gibt auch ortsnahe Anlaufstellen, die unterschiedliche Tätigkeiten und Sprechstunden ausrichten.

Auskünfte: 02 374 31 95,
E-Mail: abd.diabete@skynet.be,
Internet: www.diabete-abd.be

Der Diabetespass:

Haben Sie bereits einen Diabetespass? Nein? Dann lassen Sie sich einen Antrag von Ihrem Hausarzt ausfüllen.

- Dieser Pass dient zu einem regelmäßigen Gesundheitscheck mit den Leistungserbringern, die Sie behandeln (Hausarzt, Ernährungsberaterin, Fußpflegerin, Krankenpflegerin usw.).
- Der Pass ist eine Gedächtnishilfe für Sie und die Personen, die Sie behandeln (wichtige medizinische Daten, Medikamente, die Sie einnehmen müssen, Untersuchungsergebnisse können hier eingetragen werden).
- Mit dem Pass erhalten Sie auch Anspruch auf eine zusätzliche Erstattung (bei nachgewiesener Verletzungsgefahr am Fuß, Kategorie 2b oder darüber). In diesem Fall wird zwei Mal im Jahr eine Fußpflege bei einer anerkannten Fußpflegerin von der Kasse erstattet.

„Sie sind Diabetiker? Der Diabetespass - eine wertvolle Hilfe“: Dieses Faltblatt enthält die großen Leitlinien der sachgemäßen Versorgung. Fragen Sie den Kundenberater der Christlichen Krankenkasse oder rufen Sie uns kostenlos an unter der Nummer 0800 10 9 8 8.

Der Diabetikerfuß

Mögliche Komplikationen

45108RO027ALL



CHRISTLICHE
KRANKENKASSE

La solidarité, c'est bon pour la santé

> Welches sind die häufigsten Probleme?

Falsche Informationen und/oder Verlust der Information

Beispiele:

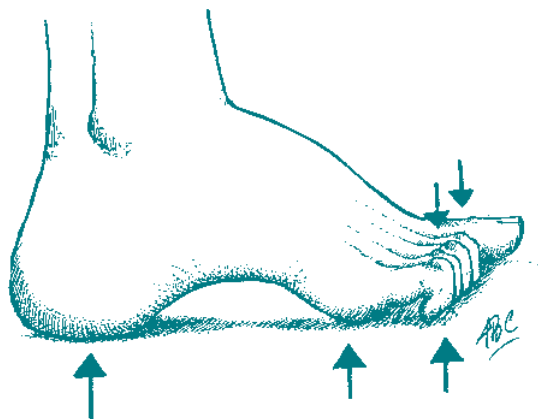
- kalte Füße, obwohl die Füße sich objektiv warm anfühlen;
- Kribbeln oder Stechen in den Zehen;
- Taubheit in den Zehen;
- Brennen, vor allem nachts;
- Verlust des Schmerzempfindens.

Diese Gefühlsstörung wird als **SENSIBLE NEUROPATHIE** bezeichnet.

Der Fuß verkrümmt sich

Es kommt zu einer Verkrümmung des Fußes, der Ballen hebt sich und es bilden sich Hammer- oder Krallenzehen.

In diesem Fall ist die Rede von **MOTORISCHER NEUROPATHIE**.



Gefäßerkrankung: Verantwortlich hierfür ist eine Alterung der Arterien mit einer Verengung der Innenwände, die den Blutfluss einschnüren.

2

Die Haut trocknet aus und wird spröde und rissig.

Das Nervensystem regelt die Funktion unserer inneren Organe. Liegt hier eine Störung vor, ist die Rede von der **AUTONOMEN NEUROPATHIE**.

Die Füße sind kalt und die Haut wird dünner bei gleichzeitiger Zerbrechlichkeit und Schwinden der Behaarung. Die Zehennägel werden dicker und brüchiger, es kann zu dem gefürchteten Brand kommen. Verantwortlich hierfür ist eine Alterung der Arterien mit einer Verengung der Innenwände, die den Blutfluss einschnüren. Wir haben es mit einer **GEFÄßERKRANKUNG** zu tun.

Bläuliche Flecken und Bildung einer Blase, die sich schließlich zu einer kleinen Wunde entwickelt mit einer entzündlichen Rötung.

Diese Rötung zeigt sich an den Stellen, an denen Verletzungen auftreten, an Zehen, Nagelbett, Belastungsstellen (Fersen, Fußnägel, ...). In diesem Fall ist die Rede von **ABGEGRENZTEM BRAND**.

Heilung kann durch eine örtliche Behandlung und eine gute Zuckereinstellung oder aber durch eine chirurgische Entfernung des nekrotischen Gewebes erzielt werden.

Schwärzliche Flecken umgeben von sehr schmerzhaften entzündlichen Rändern erscheinen an mehreren Zehennägeln.

Nach und nach wird der gesamte Fuß ergriffen und es kommt zu einer bakteriellen Infektion. Diese kann schließlich eine Amputation erforderlich machen. Sie entwickelt sich aus einem lokalen Fußbrand oder tritt unmittelbar auf, wenn ein großes Blutgefäß verstopft ist: **ALLGEMEINER FUßBRAND ODER GANGRÄN**.



3

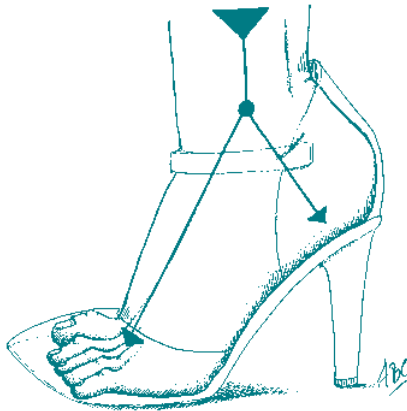
Infektiöse Komplikationen:

- **DIE INFEKTIONEN:** Diabetiker leiden fast immer an multibakteriellen Infektionen.
- **DIE MYKOSEN (PILZBILDUNG):** Zwischen den Zehen und an den Nägeln. Der Nagel verfärbt sich gelb, manchmal grünlich, wenn zusätzlich ein Infekt auftritt.

› Welche Mechanismen liegen diesen Komplikation zugrunde?

Das Körpergewicht:

Der Fuß ist einer wiederholten Belastung ausgesetzt, die zu einer Entzündung der Gewebe führen kann, so beispielsweise bei Menschen, die zu enge Schuhe oder Schuhe mit hohen Absätzen tragen.



Die Reibungskräfte:

Eine intensive und wiederholte Reibung (vor allem an den Fersen) kann zur Bildung von Blasen führen. Wenn die Reibungskräfte weniger intensiv aber ständig auf den Fuß einwirken, kommt es zur Bildung von

4

Schwielen. Diese sollen die Haut schützen. Wenn die Hornhaut jedoch zu dick wird und sich verhärtet, wird die Elastizität der Haut beeinträchtigt. Es kommt zu Rissen.

Das diabetische Druckgeschwür („Mal perforant“):

Beim so genannten Mal perforant kommt es zur Bildung von Hautgeschwüren an der Fußsohle, dort wo der Fuß auftritt.

Das diabetische Druckgeschwür steht am Ende eines langsamen Krankheitsverlaufs mit verschiedenen Etappen:

1. Bei Gefühlsstörungen kommt es häufiger zu unbemerkten Verletzungen.
2. Die Deformation des Fußes führt zu erheblichen Druckstellen im vorderen Bereich und zur Bildung von Hornhaut an den Fußnägeln.
3. Es kommt zur Bildung von Schwielen an den Stellen, die am meisten belastet werden.
4. Unter der Hornhaut entstehen Bläschen.
5. Die in diesen Bläschen enthaltene Flüssigkeit verbreitet sich unter der Haut wegen des hohen Drucks, dem sie ausgesetzt ist. Oder die Hornhaut reißt auf, sodass an dieser offenen Stelle eine bakterielle Infektion entstehen kann.



5

Aus diesem Grund kann jede auch noch so geringe Verletzung an den Druckstellen der Fußsohle die Bildung eines Druckgeschwürs begünstigen.

6. Die Infektion dringt in tiefere Schichten ein und es kommt zur Bildung von Abszessen (Eiter), die sogar die Knochen angreifen können.

Aus diesem Grund kann jede auch noch so geringe Verletzung an den Druckstellen der Fußsohle die Bildung eines Druckgeschwürs begünstigen.

Es sei darauf hingewiesen, dass Druckgeschwüre sich oft an der gleichen Stelle wie die ursprüngliche Verletzung bilden.

Langes Stehen, zu lange Wanderungen, zu enges Schuhwerk, eine Mazeration der Haut, überhöhte Wärmeeinwirkung sind bei Diabetikern unbedingt zu vermeiden.

Infor Santé

Konzeption: Virginie Vander Borgh, Fußpflegerin, und France Gérard, Infor Santé

Illustrationen: Thierry Schommers

Realisierung: Gesundheitsinfo/Infor Santé
Landesbund der Christlichen Krankenkassen
Chaussée de Haecht, 579 BP 40 - 1031 Brüssel
infor.sante@mc.be - www.mc.be

Lay-out: Olagil

Verantwortlicher Herausgeber: Édouard Descampe, Chaussée de Haecht, 579 BK 40, 1031 Brüssel
1. Ausgabe – Oktober 2005