

### Ungeeignet für die Füße:

- Schere, Nagelknipser, Nagelzange
- Hartes Handtuch
- Harte Bürste
- Künstlicher Bimsstein
- Spitze Feile
- Druckstellenpflaster
- Hühneraugenpflaster/-tinktur
- Zu enge Strümpfe
- Hornhauthobel



### Wichtig! Tägliche Selbstuntersuchung der Füße auf:

- Blasen und Druckstellen
- intakte Zehenzwischenräume
- trockene rissige Haut
- Strumpfgummi vermeiden
- Hornhautschwielen
- Hühneraugen
- Eingewachsene Nägel
- Fußpilz
- Anzeichen einer Entzündung
- Verletzungen

**Die beste Fußvorsorge ist eine gute Blutzucker- und Blutdruckeinstellung!**

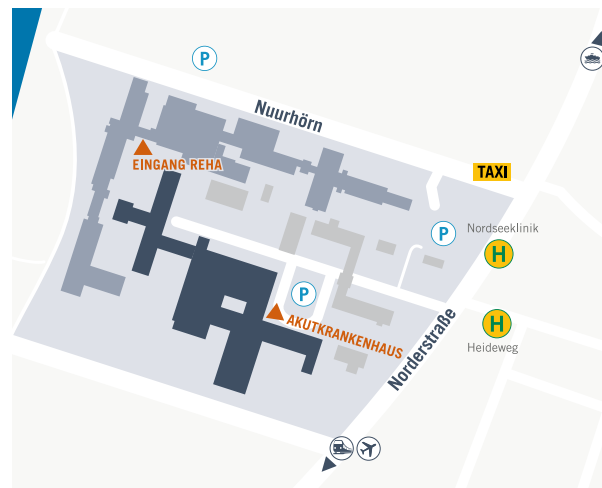
### Zertifizierungen



### Kontakt

#### Asklepios Nordseeklinik Westerland GmbH

Norderstraße 81  
25980 Sylt/OT-Westerland  
Tel.: 04651 84-4420  
Fax: 04651 84-464420  
iaz.sylt@asklepios.com  
www.asklepios.com/sylt/akut



Behandlung von chronischen Wunden

# Diabetisches Fußsyndrom

Informationsflyer  
für Patienten und Angehörige



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit diesem Informationsflyer erhalten Sie Informationen zum Thema „Diabetisches Fußsyndrom“.

### Was versteht man unter einem diabetischen Fußsyndrom?

Durch erhöhte Blutzuckerwerte, auch Hyperglykämie genannt, beim Diabetes mellitus werden Blutgefäße und Nerven der Füße geschädigt.

Durch diese Nervenzerstörung werden vor allem die Zehen und die Füße allmählich gefühllos und Reize wie Schmerz, Druck und Temperatur werden nicht oder zu spät wahrgenommen. So können sich offene Stellen an den Füßen und Zehen entwickeln, die nur schwer wieder abheilen.

### Risikofaktoren für die Entstehung eines diabetischen Fußsyndroms:

- Missempfindung durch eine Nervenstörung (Polyneuropathie)
- Verringerter Schmerzempfinden
- Hornhautschwielen
- Trockene, rissige Haut
- Verletzungen am Fuß (Blasen, Schnittverletzungen usw.)
- Verformung oder Fehlstellung des Fußes, z. B. Senk- und Plattfüße, Schiefzehen (Hallux valgus)
- Ungeeignetes Schuhwerk, z. B. zu eng, zu schmal, zu spitz, hohe Absätze
- Falsche Fußpflege

## So beugen Sie vor:

### 1. Schuhkauf

#### Von außen:

- Ferse sollte festen Halt haben
- Keine hohen Absätze
- Sohle sollte sich nicht leicht verdrehen lassen
- Ausreichend Platz auch für Zehen
- Schuhsohle sollte nicht zu biegsam sein
- Weiches Obermaterial

#### Von innen:

- Keine harten Nähte und Ösen
- Innenfutter nicht zerrissen
- Weicher Innenschuh
- Keine harten Übergänge
- Kein vorgefertigtes Fußbett

#### Tipps:

- Ziehen Sie zum Schuhkauf die entsprechenden Strümpfe an, z. B. dickere Strümpfe für Sportschuhe
- Kaufen Sie Ihre Schuhe am besten in einem Fachgeschäft und am späten Nachmittag oder am Abend, da die Füße zu diesem Zeitpunkt am dicksten sind
- Tragen Sie Ihre neuen Schuhe am Anfang nur eine halbe Stunde am Tag

## Wichtig! Tägliche Inspektion der Schuhe auf:

- Fremdkörper
- Sohlen oder Absätze abgelaufen
- Innenfutter faltig, gelöst oder zerrissen
- Schuwnähte kaputt
- Ausbuchtungen und Beulen im Leder

## 2. Richtige Fußpflege

- Täglich waschen
- Fußbäder
- Wassertemperatur bei eingeschränktem Temperaturempfinden mit einem Thermometer überprüfen (35°C–37°C) nicht länger als 3–5 Min.
- Weiche weiße Waschlappen und Handtücher benutzen
- Bürsten und Massagehandschuhe vermeiden
- Naturbimsstein (feucht) zum Entfernen der Hornhaut
- Gründlich abtrocknen, besonders in den Zehenzwischenräumen (Gefahr einer Pilzinfektion)
- Haut mit harnstoffhaltiger (Urea 5%) Creme oder Pflegeschäum vor Trockenheit schützen, Zehenzwischenräume sollten ausgespart werden
- Nägel → vor allem an den Ecken mit einer Keramikfeile kürzen
- Menschen mit einer ausgeprägten Nervenstörung (Polyneuropathie) haben einen gesetzlichen Anspruch auf medizinische Fußpflege