

Fußkomplikationen müssen nicht zwangsläufig auftreten, wenn Sie an Typ-2-Diabetes leiden. Es gibt eine Reihe von Maßnahmen, um vorzubeugen. Einige können Sie selbst durchführen, andere wird Ihr Arzt veranlassen.

### Worüber Sie dieses Kapitel informiert:

- Vorbeugung durch Pflege – Wie geht das?
- Selbstbeobachtung, Verhalten und Kontrolle – Was gehört dazu?
- Vorbeugen – Wo lernt man das?

## Vorbeugung durch Pflege – Wie geht das?

Sie selbst können durch eine gute und sorgfältige Pflege viel für Ihre Füße tun. Dazu gehört:

### • Die tägliche Reinigung mit lauwarmem Wasser

Die beste Wassertemperatur für das tägliche Fußbad liegt bei 37 bis 38 Grad Celsius. Die optimale Dauer beträgt drei bis fünf Minuten. Längere Bäder können dazu führen, dass das Gewebe aufweicht und Keime eindringen, die dann Infektionen auslösen können. Trocknen Sie die Füße nach dem Reinigen vorsichtig und sorgfältig ab. Bei Verletzungen dürfen Sie keine Fußbäder nehmen.

### • Das Einreiben der Füße und Beine mit Feuchtigkeitscreme

Je trockener die Haut, desto häufiger müssen die Füße eingecremt werden (aber nicht zwischen den Zehen). Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Emulsionen oder Pflegeschäume, die Harnstoff enthalten.

*Nicht verwenden sollten Sie:*

Babyöl, Zinkpasten, fettende Salben oder Puder.

### • Die stumpfe Nagelpflege

Schneiden Sie Ihre Nägel nicht mit spitzen Nagelscheren, sondern feilen Sie sie einfach gerade. Runden Sie dabei die Ecken der Nägel etwas ab, damit sie nicht an die anliegenden Zehen drücken.

### • Die Beseitigung von Schwielen

Benutzen Sie zum Beseitigen von Hornhaut und Schwielen an den Füßen keine Rasierklingen oder Hornhautraspeln, sondern Bimsstein. Besser ist jedoch eine regelmäßige medizinische Fußpflege.

### • Das Tragen von geeignetem Schuhwerk

Achten Sie auf ausreichende Breite und Höhe der Schuhe, wenn erforderlich auch auf eine Sohlenversteifung.

### • Das Tragen der „richtigen“ Strümpfe

Tragen Sie Strümpfe mit einem hohen Baumwollanteil und ohne Nähte. Wechseln Sie diese täglich.

### Noch ein Wort zum Schuhwerk:

Die häufigste Ursache der Entstehung von Verletzungen der Füße ist ungeeignetes Schuhwerk! Welche Haus- und Straßenschuhe für Sie besonders geeignet sind, hängt davon ab, wie hoch Ihr Risiko ist, eine Fußverletzung zu bekommen, oder vom Grad und Ausmaß bereits bestehender Verletzungen. Wonach sich der Arzt bei der Verordnung von entsprechendem Schuhwerk richten sollte, ist in der VersorgungsLeitlinie festgelegt. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

### Die verschiedenen Formen von Schuhwerk für zuhause und draußen sind:

- fußgerechte Konfektionsschuhe (nicht zu eng, ausreichend hoher Spann, ggf. Sohlenversteifung),
- orthopädisches Schuhwerk,
- Diabeteschutzschuhe mit herausnehmbarer Weichpolstersohle,
- Entlastungsschuhe,
- Verbandsschuhe (bei Infektionen).

Fragen Sie Ihren Arzt, welches Schuhwerk für Ihren speziellen Fall empfohlen und verordnet wird.

Die Schuhe sollten ausreichenden Platz bieten.

### Wenn Sie neue Schuhe kaufen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Die Schuhe sollten ausreichend Platz in Breite, Höhe und Länge für Ihre Füße bieten und flache Absätze, wenig biegsame Sohlen und weiches Obermaterial haben.
- Tasten Sie vor dem Anprobieren die Schuhe aus und



Verschiedene Erkrankungsbilder rufen ein diabetisches Fußsyndrom hervor. Deshalb wird nicht nur das Fußsyndrom, sondern auch die Erkrankung behandelt, die dazu geführt hat. Wenn das diabetische Fußsyndrom unbehandelt bleibt, besteht die Gefahr, dass die Erkrankung so weit fortschreitet, dass eine Amputation der betreffenden Gliedmaßen unumgänglich ist.

**Worüber Sie dieses Kapitel informiert:**

- Behandlung von Druckstellen, Geschwüren und Infektionen
- Behandlung der Erkrankung, die das Fußsyndrom verursacht hat
- Notwendigkeit einer Amputation
- Auswirkung der Behandlung auf die Lebensumstände

## Behandlung von Druckstellen, Geschwüren und Infektionen

Bei der Behandlung von Druckstellen, Geschwüren und Infektionen kommen die folgenden Maßnahmen zum Einsatz:

- **Vollständige Druckentlastung einer jeden Verletzung (Läsion):**  
z. B. Entlastungsschuhe oder anderes geeignetes orthopädisches Schuhwerk, gegebenenfalls mit entsprechenden Einlagen, Vollkontakt-Gips, technische Hilfen (Orthesen), wenn erforderlich unterstützt durch Gehstützen, Rollstuhl und Bettruhe.
- **Medizinische Behandlung und Versorgung vorhandener Wunden**  
Zur medizinischen Behandlung zählt die internistische, allgemeinmedizinische und chirurgische Behandlung. Wichtig ist vor allem eine gute Versorgung bestehender Wunden, auch „Wundtoilette“ genannt. Dazu gehören die Versorgung und Behandlung offener Wunden (Debridement), die Reinigung der Wundoberfläche und ein regelmäßiger Verbandswechsel.

• **Infektionsbehandlung**

Behandlung von	Behandlung
nichtinfizierten Wunden	keine Gabe von Antibiotika
milden Infektionen	Antibiotika unter Berücksichtigung individueller Risiken
mittleren und schweren Infektionen	Antibiotika (intravenös bei schweren Infektionen)  Wenn die Wunden nicht abheilen, muss in einer Operation das kranke Gewebe entfernt und der dadurch entstandene Defekt wieder abgedeckt werden (plastisch-rekonstruktive Verfahren).

## Behandlung der Erkrankung, die das Fußsyndrom verursacht hat

**Behandlung der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK)**

- Liegt eine pAVK vor, wird geprüft, ob es möglich ist, die Blutzirkulation wiederherzustellen. Ob das möglich ist, hängt davon ab, welches Ausmaß die pAVK hat und welche Risiken sonst noch bestehen.
- Weiterhin kommen Maßnahmen in Frage, bei denen die Gefäße operativ behandelt werden (hierzu wird es eine separate VersorgungsLeitlinie geben).

**Behandlung der diabetischen Neuroosteoarthropathie (DNOAP)**

- Bei Vorliegen einer DNOAP erfolgt eine vollständige Druckentlastung und Ruhigstellung des betroffenen Fußes.
- Die Belastung kann erst dann wieder erfolgen, wenn durch Untersuchungen eine Stabilisierung des Knochens nachweisbar ist.

**Behandlung der Polyneuropathie**

Zu diesem Erkrankungsbild wird es eine eigene Nationale VersorgungsLeitlinie und PatientenLeitlinie geben, siehe unter: [www.diabetes.versorgungsleitlinien.de](http://www.diabetes.versorgungsleitlinien.de).

Zu unterstützenden Maßnahmen im Rahmen der Behandlung zählen auch die medizinische Fußpflege und die Versorgung mit geeigneten Schuhen. Dieser Ratgeber enthält hierzu ausführliche Informationen im Kapitel „Was Sie zur Vorbeugung tun können“ ab Seite 15.