

Gesunde Füsse

Was Sie über Risiken
wissen müssen
und wie Sie Ihre Füsse
wirksam pflegen

KORPER

Weshalb sollten Sie auf Ihre Füße achten?

Diabetes kann zu einer Schädigung der Füße führen. Dafür gibt es hauptsächlich zwei Ursachen:

Schäden an den Nerven (Neuropathie)

können zu einer Verminderung des Schmerzempfindens führen. Verletzungen, Druckstellen und Fussesdeformationen werden dadurch ungenügend wahrgenommen.

Schäden an den Arterien (periphere arterielle Verschlusskrankheit «PAVK») können Durchblutungsstörungen verursachen und daher eine schlechte Wundheilung und Infektionen begünstigen. Ursache dieser Schädigungen ist eine fortschreitende Arteriosklerose.

Risikofaktoren für die Arteriosklerose

Die wichtigsten Risikofaktoren, welche die Arteriosklerose (Arterienverkalkung) begünstigen, sind neben dem Diabetes:

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Erhöhtes Cholesterin
- Bewegungsmangel

→ **Hohe Blutzuckerwerte fördern die Arteriosklerose. Diabetes-Betroffene haben dadurch ein 3- bis 5-mal grösseres Risiko, an einer PAVK zu erkranken.**

Arteriosklerose als Ursache für «PAVK»

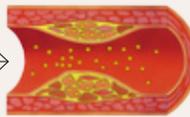
Quelle: Schweizerische Herzstiftung



Normale Arterie



Beginn der Arteriosklerose



Verengte Arterie



Aufgebrochene Plaque mit Blutgerinnsel

Risiken

Was versteht man unter einer «PAVK»?

Unter der PAVK versteht man eine Durchblutungsstörung wegen Verengungen und Verschlüssen der Arterien. Die PAVK tritt vorwiegend in den Beinen auf. Meistens ist Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache einer PAVK. Entlang der Gefäßwände bilden sich Ablagerungen, so dass sich der Arterien-durchmesser zunehmend verengt. An solchen Engstellen bilden sich oft Blutgerinnsel, die das Gefäß vollständig verschliessen können.

→ PAVK-Patienten leiden oft unter einer generalisierten Arteriosklerose mit Ablagerungen in allen Arterien. Es drohen daher neben Amputation der Füße auch Herzinfarkt oder Hirnschlag.

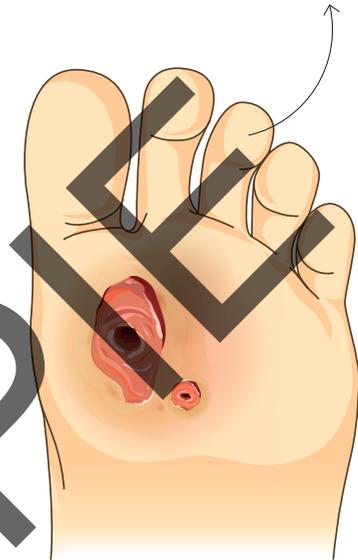
Verschiedene Stadien der «PAVK»

Mildere Fälle

Stadium I: Die Veränderungen in den Arterien sind ohne Symptome.

Stadium II: Nach einer gewissen Gehstrecke treten Schmerzen in den Beinen (v.a. den Waden) auf, die nach kurzen Pausen wieder verschwinden. Nicht selten werden diese Erholungspausen durch den unauffälligen Halt vor einem Schaufenster getarnt – daher spricht man auch von der «Schaufensterkrankheit».

Wunden an den Füßen treten spontan auf und heilen nicht mehr.



Schwerere Fälle

Stadium III: Die Schmerzen treten sogar im Ruhezustand auf – insbesondere auch während der Nacht, wenn die Beine hoch liegen.

Stadium IV: Wunden an den Füßen treten spontan auf und heilen nicht mehr. Oft kommt es auch zu Infektionen.

→ Diabetes-Betroffene sind bereits im Stadium II für Amputationen sehr gefährdet! Schon kleine Hautrisse, Blasen und Druckstellen können den Fuss gefährden.

Früherkennung

Zeichen einer Gefährdung des Fusses

Bei Diabetes treten die PAVK und die Neuropathie häufig kombiniert auf, weshalb Verletzungen nicht wahrgenommen werden. Folgende Symptome gelten daher bei Ihren Füßen als Alarmzeichen:

- Trockene Haut mit Rissen
- Schmerzen beim Gehen
- Schwielen und Hühneraugen
- Nächtliche Ruheschmerzen
- Haut- und Nagelveränderungen
- Druckstellen

→ Gehen Sie beim Auftreten derartiger Beschwerden sofort zu Ihrem Arzt!

Wie wird Ihr Arzt Sie behandeln?

Ihr Arzt wird das Nervensystem und die Durchblutung Ihrer Beine und Füße überprüfen. Folgende drei Schwerpunkte gibt es bei der Behandlung:

1 Ihr Arzt wird die Risikofaktoren der Arteriosklerose und der PAVK behandeln.

Dazu gehören die Diabetes-Einstellung sowie die Behandlung eines zu hohen Cholesterinspiegels und Blutdrucks. Dies kann durch eine Ernährungsumstellung und/oder durch die Verschreibung spezifischer Medikamente erfolgen.

2 Ihr Arzt wird Massnahmen zur Verbesserung Ihrer Fussdurchblutung veranlassen.

Um dies zu erreichen, kann Ihnen Ihr Arzt ein regelmässiges Gehtraining und Medikamente, sogenannte Plättchenaggregationshemmer, verordnen. Die Gefässe können gegebenenfalls mittels Kathetereingriffen (Ballondilatationen, Stents/ Gefässstützen) oder gefässchirurgischen Massnahmen wieder geöffnet werden.

3 Ihr Arzt wird Sie darin schulen, wie Sie Fussverletzungen am besten vermeiden.

Möglicherweise wird er Ihnen zur Vermeidung von Druckstellen orthopädisches Schuhwerk und eine regelmässige spezifische Fusspflege für Diabetes-Betroffene durch Fachpersonen (staatlich diplomierte Podolog/-innen, Diabetesberater/-innen mit Spezialausbildung, Ärzt/-innen) empfehlen.

Pflege und Prophylaxe

Fussproblemen vorbeugen

Alle Massnahmen, die der Arteriosklerose entgegenwirken, kommen nicht nur Ihren Füssen zugute, sondern wirken sich auch günstig auf Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Hirnschlag aus:

- Verzicht auf Nikotin
- Ausgewogene Ernährung
- Normales Körpergewicht
- Regelmässige Bewegung
- Einnahme der verordneten Medikamente

Verstehen Sie sich jederzeit als Partner Ihres Arztes und gehen Sie eigenverantwortlich mit Ihrem Körper um.

Richtige Fusspflege

Da der Diabetes zur Neuropathie mit verminderter Schmerzempfindlichkeit führen kann, sollten Sie oder Ihre Angehörigen täglich Ihre Füsse (inklusive Fusssohlen und Zehenzwischenräume!) visuell auf Rötungen, Hautrisse, Blasen, Schwielen oder Verletzungen kontrollieren. Bei der täglichen Fusspflege sollten Sie beachten:

- Nicht länger als 3 bis 5 Minuten Ihre Füsse baden
- Nur lauwarmes Wasser verwenden
- Füsse sorgfältig – auch zwischen den Zehen – trocknen
- Auf Bettflaschen oder Heizkissen verzichten
- Keine zu engen Socken tragen



Vergessen Sie nicht, regelmässig Ihre Schuhe inwendig auf Fremdkörper (z.B. kleine Steinchen) oder Unebenheiten (z.B. Nähte, Falten) zu prüfen. Diese können Blasen oder Wunden verursachen! Entsprechend sollte wegen der Verletzungsgefahr auch auf das Barfuss-Laufen verzichtet werden.

Achten Sie auf passende Schuhe, die weder zu eng noch zu weit sind. Lassen Sie orthopädisches Schuhwerk regelmässig überprüfen.

→ Behandeln Sie Ihre Blasen und Hühneraugen nie selbst! Lassen Sie die Fusspflege stets durch staatlich diplomierte Podolog/-innen, Diabetesberater/-innen mit Spezialausbildung und Ärzt/-innen machen.

Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau

Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel

Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbern

Tel. 031 302 45 46
info@diabetesbern.ch

diabetesbiel-bienne

Tel. 032 365 00 80
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetes GL- GR - FL

Tel. 081 253 50 40
info@diabetesgl-gr-fl.ch

diabetesoberwallis

Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch

diabetesostschweiz

Tel. 071 223 67 67
info@diabetesostschweiz.ch

diabetesschaffhausen

Tel. 052 625 01 45
info@diabetesschaffhausen.ch

diabetessoothurn

Tel. 062 296 80 82
info@diabetessoothurn.ch

diabeteszentralschweiz

Tel. 041 370 31 32
info@diabeteszentralschweiz.ch

diabeteszug

Tel. 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch

diabeteszürich

Tel. 044 383 00 60
info@zdg.ch

diabètefribourg – diabetesfreiburg

Tel. 026 426 02 80
info@diabètefribourg.ch

diabète genève

Tel. 022 329 17 77
info@diabete-geneve.ch

Association jurassienne des Diabétiques

Tel. 032 422 72 07
assojuradiabete@bluewin.ch

diabètejurabernois

Tel. 079 739 15 13
admin@diabetejurabernois.ch

diabèteneuchâtel

Tel. 032 913 13 55
info@andd.ch

Association Valaisanne du Diabète

Tel. 027 322 99 72
info@avsd.ch

diabètevaud

Tel. 021 657 19 20
info@diabetevaud.ch

Diabete Ticino

Tel. 091 826 26 78
info@diabeteticino.ch



www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



A. MENARINI
Pharma

Mit freundlicher Unterstützung von: