



...und alles wird gut!

Diabetes & Fußgesundheit

für Diabetes Typ-2-Patienten

Gefahren erkennen

Risiken beseitigen

Vorbeugung betreiben

Amputationen verhindern



Sanitätshaus
Jürgen Lehmann

Unser Ratgeber - ein besonderer Service für Sie!

Wir als Fachbetrieb für die Versorgung diabetischer FüÙe haben für Sie diesen kleinen Ratgeber aufgelegt, der die wichtigsten Fragen rund um das Thema DIABETES und FUSSGESUNDHEIT beantwortet. Er beschreibt Grundzüge der Diabeteserkrankung und empfohlene Verhaltensweisen verständlich.

Er ersetzt aber weder ärztlichen Rat noch eine Therapie oder eine Diabetiker-Schulung - ziehen Sie in jedem Fall Ihren Arzt und Diabetesberater zu Rat!

Was ist Diabetes Typ-2?

Diabetes mellitus Typ-2 ist eine Störung des Stoffwechsels, bei der Zucker im Blut nicht mehr, oder nicht mehr in ausreichendem Maß in die Körperzellen aufgenommen werden kann. Zucker bleibt dadurch im Blut zurück und wird über den Urin ausgeschieden. Die Krankheit ist mittlerweile zur Volkskrankheit geworden und nicht nur ältere Menschen sind betroffen. Diabetes ist jedoch mit unserer modernen Medizin gut therapierbar geworden und es ermöglicht vielen Betroffenen, ein weitgehend normales Leben zu führen.

Hohe Blutzuckerwerte schädigen auf Dauer den gesamten Organismus ganz beträchtlich und stellen langfristig eine große Gefahr für Leib und Leben dar, wenn man gewisse Regeln nicht beachtet.

Der eigentlichen Diabetes Typ-2 Krankheit geht im Grunde immer eine oft jahrelange Insulinresistenz der Zellen voraus, welche zu immer größeren Produktionsmengen von Insulin und letztendlich zum Versagen der Bauchspeicheldrüse führt.

Diabetes Typ-2 ist oft eine Folge unserer "moderneren" Lebensweise und trifft mittlerweile sogar schon Jugendliche, vorwiegend mit starkem Übergewicht.



Mögliche Folgen der Zuckerkrankheit für Ihre Beine und FüÙe. Diabetes:

- führt zu Verkalkung in Beinen und FüÙen sowie zu schlechter Durchblutung
- schädigt Nerven in den Beinen und FüÙen und verursacht Verlust des Schmerzempfindens (Neuropathie)
- trägt zu Verformungen des Fußes bei
- verändert die Haut und macht sie gegenüber Infektionen anfällig
- ist Ursache für schlechte Wundheilung durch geringere Nährstoffzufuhr
- ist Hauptgrund für **Fuß- und Beinamputationen** (ca. 40-50 Tsd. pro Jahr in Deutschland)
- ist außerdem für die meisten Herz-Kreislauferkrankungen verantwortlich (Herzinfarkt, Schlaganfall sowie auch Sehstörungen, Nierenschäden und Beeinträchtigung der Sexualität)

Welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung von Diabetes Typ-2 bei oder können diesen verschlimmern?

Wie vieles im Leben ist auch Diabetes Typ-2 sehr oft "hausgemacht". Vor allem unser moderner Lebensstil trägt hierzu ganz maßgeblich bei. Vergessen Sie deshalb nie, dass Sie es in aller Regel selbst in der Hand haben, ob und in welchem Ausmaß Sie sich später mit Folgeerkrankungen auseinandersetzen müssen!



Vermeidbare Risikofaktoren

- zu viele Kalorien durch falsche Kohlehydrate (Zucker) und zu viel Fett
- Bewegungsmangel
- Übergewicht vor allem durch Bauchfett
- Leberverfettung
- chronischer Stress
- Rauchen
- Schlafmangel
- Bluthochdruck

Weitere Risikofaktoren

- erbliche Faktoren
- Lebensalter
- Medikamente, vor allem Antipsychotika und Antidepressiva

Welche Symptome deuten auf eine mögliche Diabetes Typ-2-Erkrankung hin?

Der Typ-2 Diabetes zeigt in der Entstehung meist keine oder unspezifische Symptome, die meist nicht eindeutig zuzuordnen sind. Typisch jedoch ist, dass sich diese oft erst recht spät im Krankheitsverlauf, d. h. oft erst nach Jahren einer immer stärkeren Insulinresistenz zeigen.

Häufig weisen Patienten deshalb bei der Diagnose bereits unumkehrbare Spätfolgen auf, welche oftmals bei frühzeitiger Erkennung vermeidbar oder noch umkehrbar gewesen wären.

Besonders wichtig ist eine regelmäßige Blutzuckeruntersuchung durch den Arzt, wenn Sie ein oder mehrere der vorgenannten Risikofaktoren aufweisen.

Allgemeine Anzeichen, die Sie ernst nehmen sollten

- ungewöhnlich großer Durst
- häufiges Wasserlassen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Gewichtszunahme
- ständiger Hunger
- verschlechtertes, verschwommenes Sehen
- trockene und juckende Haut



Was deutet darauf hin, dass Ihre Füße bereits Schaden genommen haben könnten?*

Bei einer Diabeteserkrankung besteht langfristig die Gefahr, dass Sie als Patient am sog. Diabetischen Fußsyndrom erkranken.

Grund dafür ist eine durch die Krankheit bedingte Arterienverkalkung und folglich eine Mangelversorgung von Füßen und Beinen, die sich oft in den sehr feinen Blutgefäßen bemerkbar macht. Auch betroffen sind die Nerven, die zusehens durch hohe Zuckerwerte geschädigt werden.

Beides zusammen hat die Folge, dass Verletzungen am Fuß durch fehlendes Schmerzempfinden oftmals lange nicht bemerkt werden. Gleichzeitig verschlechtert sich die Wundheilung und auch die Gefahr von Infektionen steigt rapide an. Eine Wundheilung dauert dadurch um ein Vielfaches länger als bei Menschen ohne Stoffwechselstörung.

Einmal erworben, kann das Diabetische Fußsyndrom nicht wieder rückgängig gemacht werden.

Bleibt es unentdeckt, kann das sogar bis hin zu einer Amputation führen.



* eine Diagnose kann nur der Arzt stellen



Bildquelle: Chiropraty © Artem Furman - fotolia.com



Hinweise auf das Diabetische Fußsyndrom und dessen Folgen

- trockene Haut an den Füßen
- Kribbeln in Füßen und Beinen (Ameisenlaufen)
- Schmerzen in den Beinen, u. a. bei Spaziergängen, die Sie zum anhalten zwingen (Schaufensterkrankheit)
- häufige Infektionen an der Fußhaut
- schlechte Wundheilung durch Mangelversorgung von Fuß und Bein
- Verlust von Schmerzempfinden der Füße - Verletzungen werden nicht mehr bemerkt
- Wärme- und Kälte werden nicht mehr frühzeitig wahrgenommen - dadurch Gefahr von z. B. Verbrühungen bei Fußbädern
- Druck auf den Fuß oder sogar eingetretene Gegenstände bleiben unentdeckt und führen zu Infektionen
- Verformung des Fußes (Krallenbildung)

Jede Fußverletzung ist eine akute Bedrohung und erfordert unbedingt einen Besuch bei Ihrem Arzt - ohne Ausnahme!



So tragen Sie aktiv dazu bei, Ihren Diabetes Typ-2 in den Griff zu bekommen

Wenn Sie wissen, dass Sie Diabetiker sind, heißt das nicht, dass Sie nun Ihrem Schicksal ausgeliefert sind. Sie haben es weitgehend selbst in der Hand, wie es mit Ihrer Gesundheit weitergehen soll. Dazu ist Ihre aktive Mitarbeit gefragt, denn kein Arzt auf der Welt kann Ihnen Ihr Mitwirken am individuellen Therapieplan abnehmen - das müssen Sie selber tun. Also packen Sie es an - es ist gar nicht schwer. Sprechen Sie jedoch vorher mit Ihrem Arzt und Diabetesberater.

1. Bewegung, Bewegung, Bewegung

Körperliche Aktivität fördert die Zuckeraufnahme in die Zellen und hilft auch beim Abnehmen!

- verzichten Sie bei kurzen Strecken auf das Auto und gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem Fahrrad
- nehmen Sie die Treppe, nicht den Aufzug
- Haus- und Gartenarbeit wirkt positiv auf den Zuckerstoffwechsel
- je mehr Bewegung - umso weniger Medikamente und Insulin brauchen Sie in aller Regel

- fangen Sie langsam an und übertreiben Sie Ihre Aktivitäten am Anfang nicht, steigern Sie diese jedoch mit der Zeit
- achten Sie bei sportlicher Betätigung auf Ihren Blutzucker, vor allem, wenn Sie Insulin spritzen oder Diabetesmedikamente einnehmen (Gefahr des Unterzuckers!) Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die richtige Anpassung von Medikamenten und Kohlenhydraten
- schließen Sie sich einer Lauf- oder Walkinggruppe an - in der Gruppe geht vieles einfacher und macht Spaß!
- treiben Sie lieber mehrmals in der Woche für kürzere Zeit Sport, als nur einmal am Wochenende für längere Zeit
- bei Übergewicht kann Schwimmen eine geeignete Sportart sein, um die Gelenke zu schonen
- zu Beginn der sportlichen Aktivität sollte der Blutzucker bei 120 - 150 mg/dl sein
- bei Zuckerwerten über 250 mg/dl keinen Sport betreiben - Gefahr eines absoluten Insulinmangels. Ausruhen, viel trinken und Insulin spritzen - fragen Sie Ihren Arzt!

2. Essen Sie vernünftig und gesund

So sollte der Speiseplan aussehen



Das Diagramm zeigt Ihnen, welchen Anteil in etwa die verschiedenen Lebensmittel in Ihrer täglichen Ernährung idealerweise haben sollten. Kurz gesagt.

- wenig Fett und Fleisch
- knapp die Hälfte Früchte und Gemüse
- ca. 1/3 Vollkornprodukte

Faustregel: Alles was für Nicht-Diabetiker gesunde Nahrung darstellt, ist auch für Diabetiker gesund. Essen Sie nur bis Sie satt sind.

Ihr individueller Ernährungsplan sollte immer mit Ihrem Arzt und Ernährungs- oder Diabetesberater abgesprochen und auf Sie zugeschnitten sein.





3. Halten Sie sich an ein paar einfache Regeln, die Ihnen helfen können!

Um sich selbst und auch Ihre Füße gesund zu halten, oder weiteren Schaden abzuwenden, bedarf es ein paar einfacher Regeln, die Sie sich im Laufe der Zeit angewöhnen sollten.

- nutzen Sie Schulungsangebote für Diabetiker
- regelmäßige Kontrolle der Blutzucker-werte (Eigen- sowie ärztliche Kontrolle)
- führen Sie ein Diabetiker-Tagebuch
- fixieren Sie Ihre Therapieziele schriftlich, so haben Sie Kontrolle über Erreichtes aber auch über nicht Erreichtes!
- sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Änderungen Ihrer persönlichen Situation und des Lebensstiles, damit Ihr Blutzucker immer bestmöglichst eingestellt ist
- bei Auffälligkeiten an den Füßen **SOFORT** zum Arzt gehen!

Was kann meinen Füßen passieren, wenn ich meinen Therapieplan nicht einhalte?

Die Bilder zeigen Ihnen Fußprobleme, die infolge eines Diabetes entstehen können.

Infolge des Krankheitsverlaufes kann es zu Geschwüren, absterbenden Fußbereichen und schwersten Fußdeformitäten kommen, bis hin zur Teil- oder Totalamputation des Fußes bzw. Unterschenkels.



Fußgeschwür



Extrem starke Fußdeformation



Teilamputierte Füße mit starker Hornhautbildung



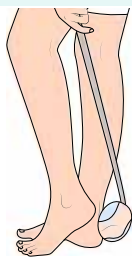
Abgestorbenes Gewebe an der Fußunterseite

Bilder mit freundlicher Genehmigung der Müller Orthopädie Schuhtechnik GmbH, Regen

Sprechen Sie mit uns über Möglichkeiten des Fußschutzes bei Diabetes

Besonders wichtig für diabetische FüÙe: Kontrolle, Kontrolle und nochmals Kontrolle.

- JEDEN Tag am Abend!
- Untersuchen Sie FüÙe, Zehen und Zehenzwischenräume auf Verletzungen, kleine Risse, Rötungen, Nagelveränderungen. Hornhaut kann auf falsche Schuhe hinweisen.
- Verwenden Sie einen Diabetiker-, Wand- oder Handspiegel.
- Falls Sie Hilfe brauchen, fragen Sie einen Angehörigen, Verwandten oder Freund.
- Prüfen Sie ab und zu, ob Sie an der Unterseite der FüÙe z. B. einen kalten Löffel spüren.
- Fallen Ihnen Veränderungen auf, gehen Sie umgehend zum Arzt!



Kontrolle mit Diabetikerspiegel



Kontrolle mit Wandspiegel



Kontrolle mit Handspiegel

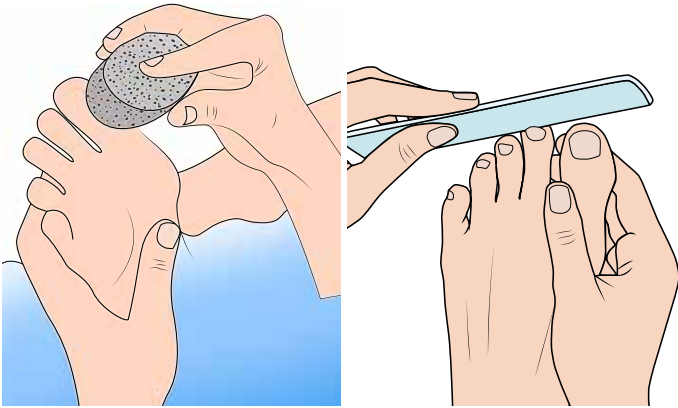
Wie pflege ich meine FüÙe richtig?

- Verwenden Sie für die Kontrolle der Wassertemperatur ein Thermometer.
- Die Temperatur sollte 35 °C nicht übersteigen.
- Verwenden Sie einen Waschlappen.
- Die Seife sollte mild und rückfettend sein.
- Max. sollte das Fußbad 3 Min. dauern, da sonst das Risiko einer Keim- oder Pilzinfektion erhöht wird.
- Tupfen Sie Ihre FüÙe nach dem Fußbad mit weichem Handtuch trocken (nicht reiben).
- Zehenzwischenräume am besten mit großen Wattestäbchen oder Kosmetiktuch trocknen, damit kein Pilz- oder Keimbefall entsteht.
- Niemals mit Fön trocknen! Verbrennungsgefahr sowie Austrocknung der Haut!



Hornhaut

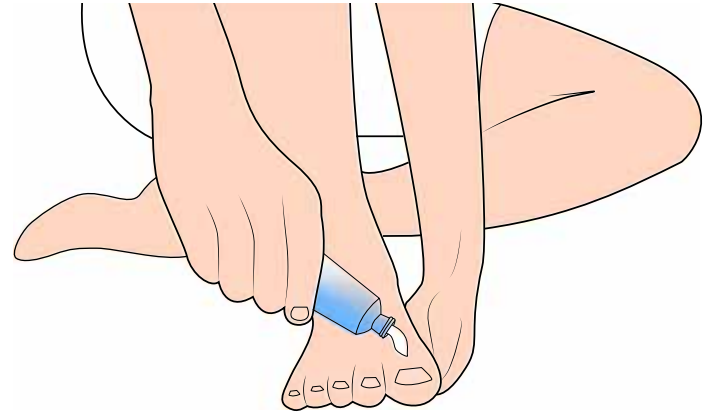
- Hornentfernung einmal pro Woche während oder nach Ihrem Fußbad.
- Verwenden Sie einen Bimsstein.
- Niemals Hühneraugen oder "Problemhornhaut" selbst entfernen! Suchen Sie einen Podologen auf.



Nägel

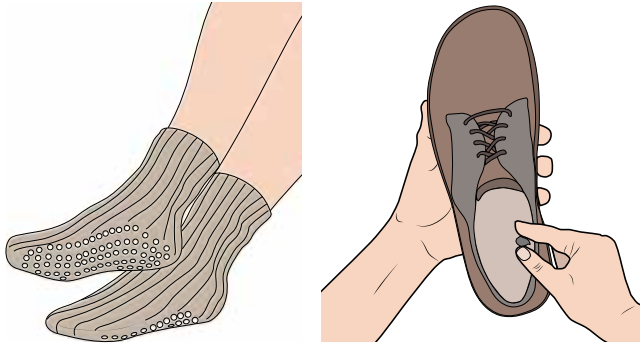
- Kürzen Sie Ihre Fußnägel 1-2 x je Woche.
- Verwenden Sie eine Nagelfeile.
- Vermeiden Sie Ecken an den Fußnägeln (Verletzungsgefahr).
- Verwenden Sie **NIEMALS** Knipser oder Nagelscheren - Verletzungen sind für Diabetiker sehr gefährlich!

Fußmassage & Creme



- Verwenden Sie harnstoffhaltige Cremes, da diese Feuchtigkeit binden und die Haut längere Zeit mit Feuchtigkeit versorgen.
- Wählen Sie die Art Ihrer Pflegeprodukte zusammen mit Ihrem Arzt, Podologen oder Apotheker und lesen Sie die Beilage.
- Massieren Sie Ihr Pflegeprodukt gut in die Fußhaut ein.
- Sparen Sie ggf. die Zehenzwischenräume aus, wenn das Produkt dies erfordert!
- Nutzen Sie die Zeit zur Entspannung.

Nach der Fußpflege

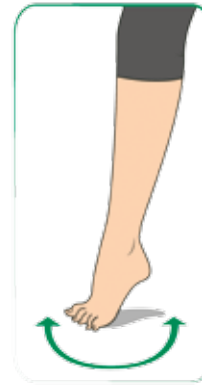


- Tragen Sie nur Socken, die keine Nähte haben, es könnten sich Druckstellen bilden.
- Achten Sie darauf, dass der Bund nicht einschnürt.
- Es gibt spezielle Diabetikersocken.
- Kontrollieren Sie vor jedem Anziehen Ihre Schuhe auf Fremdkörper!

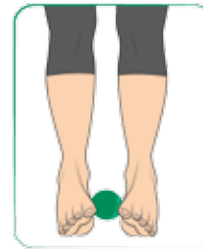
Checkliste für Ihre Ausstattung:

- ✓ DIABETIKERSPIEGEL
- ✓ WEICHES HANDTUCH
- ✓ BADETHERMOMETER
- ✓ SYNTHETISCHER BIMSSTEIN UND NAGELFEILEN
- ✓ FUSSCREME / -SCHAUM JE NACH EMPFEHLUNG

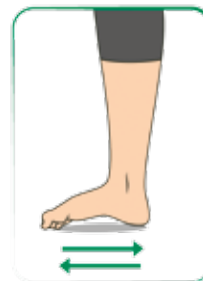
Zehengymnastik bei Diabetischem Fußsyndrom



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab. Heben Sie abwechselnd Zehen und Ferse an und wiederholen Sie die Übung mindestens zehn Mal.



Heben Sie im Sitzen die Füße an. Bewegen Sie zwischen den Fußsohlen einen kleinen Ball von den Zehen bis zur Ferse, ohne ihn fallen zu lassen.



Stellen Sie die Füße ab und krümmen Sie die Zehen. Ziehen Sie den Fuß vom Zeh her vorwärts, die Fußsohle bleibt auf dem Boden. Ziehen Sie die Zehen erneut an; schieben Sie den Fuß zurück.

Viele weitere Übungen finden Sie in unserem "Patienten-Hausaufgabenheft"
Zehen- und Beingymnastik

Unsere Leistungen für Sie



- Zubehör für Rehasport und Physiotherapie
- Sporteinlagen



- Einlagen
- Sensomotorischen Einlagen
- Diabetes adaptierte Fußbettungen und Schuhe
- fußgerechtes Schuhwerk



- Prothetik im Bereich der unteren Extremität



- Orthetik der unteren und oberen Extremität
- Derotations- und Rumpforthesen



- Kompressionstherapie
- Medizinische Bandagen



- Standardrollstühle
- Gehhilfen
- Badhilfen

Orthopädietechnik:

Straße am Park 2

04209 Leipzig

Tel.: 0341 / 4126008

Sanitätsfachhandel:

Koburger Str. 50

04416 Markkleeberg

Tel.: 0341 / 3582402

E-Mail: info@ortho-leh.de

Web: www.ortho-leh.de