

Diabetes und Füsse

«Damit es bei Ihnen stets gut läuft!»



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



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

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) und Schäden an den Arterien (periphere arterielle Verschlusskrankheit, kurz: «PAVK»).

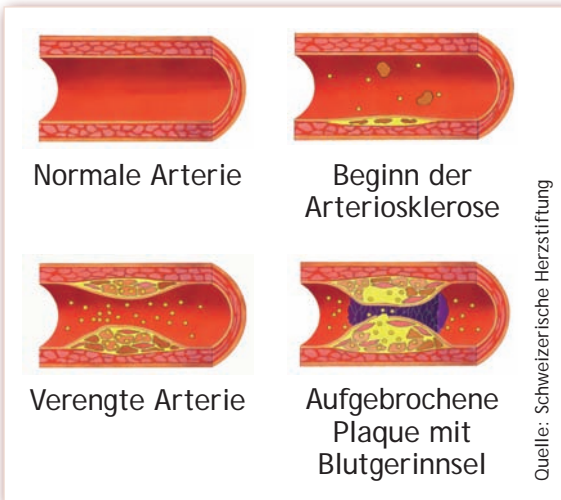
- Die Nervenschädigungen können zu einer Verminderung des Schmerzempfindens führen. Ver-

letzungen, Druckstellen und Fussdeformationen werden dadurch ungenügend wahrgenommen.

- Die Schäden an den Arterien können Durchblutungsstörungen verursachen und daher eine schlechte Wundheilung und Infektionen begünstigen.

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.

Patienten mit einer PAVK leiden oft unter einer generalisierten Arteriosklerose mit Ablagerungen in allen Arterien. Es drohen daher nicht nur die Amputation der Füße bzw. Beine, sondern auch ein Herzinfarkt oder Hirnschlag.

Welches sind die Risikofaktoren für die Arteriosklerose?

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

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Erhöhtes Cholesterin
- Bewegungsmangel

Hohe Blutzuckerwerte fördern die Arteriosklerose. Diabetiker haben dadurch ein 3 bis 5 mal grösseres Risiko, an einer PAVK zu erkranken.

Welche Stadien der PAVK gibt es?

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».

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.



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

Welches sind die 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- & Nagelveränderungen
- Druckstellen

Gehen Sie bei 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.

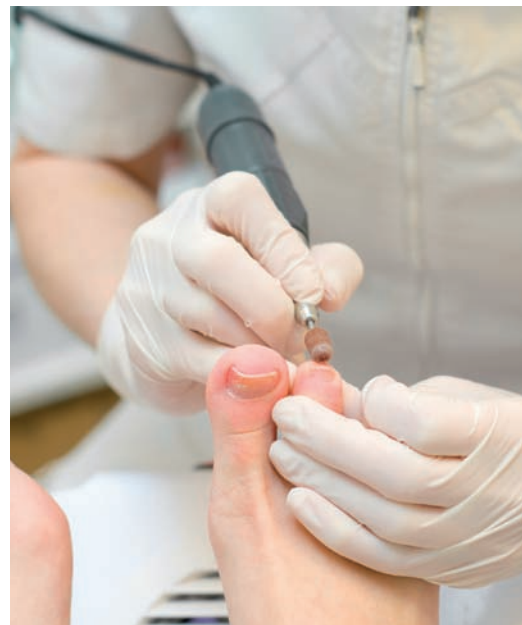
Dazu gehören die Diabetes-Einstellung sowie die Behandlung eines zu hohen Cholesterinspiegels und Blutdrucks. Dies kann durch eine Ernährungsumstellung und/oder durch die Verschreibung spezifischer Medikamente erfolgen.

2. Ihr Arzt wird Massnahmen zur Verbesserung Ihrer Fussdurchblutung veranlassen.

Um dies zu erreichen, kann Ihnen Ihr Arzt ein regelmässiges Gehtraining und Medikamente, sogenannte Plättchenhemmer, verordnen. Die Gefässe können gegebenenfalls mittels Kathetereingriffen (Ballondilatationen, Stents/Gefässstützen) oder gefässchirurgischen Massnahmen wieder eröffnet 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 bei Hautveränderungen eine spezielle Fusspflege verschreiben.



Wie können Sie selbst 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:

- Geben Sie daher das Rauchen auf.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und normalisieren Sie Ihr Körpergewicht.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen.
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente ein.

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

Wie pflegen Sie Ihre Füsse richtig?

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 3-5 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.

Behandeln Sie Ihre Blasen und Hühneraugen nie selbst! Lassen Sie die Fuss- und Nagelpflege bei Problemen stets durch ausgewiesenes Personal (staatlich diplomierte PodologInnen, ÄrztInnen) machen.

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.



Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

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

www.diabetesgesellschaft.ch/regionen

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Pl. du Tunnel 17	1005 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Mit freundlicher Unterstützung von:



Working Together in Diabetes

