

Diabetiker müssen gut für ihre Füße sorgen

Gesundheitstipp der Muldentalkliniken: Tägliche Kontrolle auf Wunden oder Schwielen / Schuhe sollten bequem sein



Barfuß zu laufen, ist im Sommer ein Genuss. Einem Diabetiker mit Polyneuropathie oder anderen Fußproblemen kann man das allerdings nicht empfehlen. Foto: Muldentalkliniken

Landkreis Leipzig. Oberarzt Dr. Vehlow vom Sächsischen Wundzentrum Muldental gibt Tipps für den Schutz der Füße – insbesondere für Diabetiker.

Es kommt hoffentlich ein toller Sommer auf uns zu. Jeder will mal barfuß laufen. Wie sieht dies für den Diabetiker aus?

Gern erkläre ich unseren Patienten, dass jeder Quadratzentimeter Fußsohle sprichwörtlich Gold wert ist. Die Füße sollten uns bis zu 10 000 Schritte am Tag tragen. Dafür gibt es jetzt so schöne Apps fürs Handy. Jedoch werden die Sohlen dabei von vielen Gefahren bedroht.

Welche Risiken sind dies im Einzelnen?

Es gibt drei körpereigene Gefahren: Durchblutungsstörungen, Veränderungen der Belastungszonen durch Krallenzehen, Frostballen und so weiter und die Polyneuropathie. Bei den Durchblutungsstörungen der großen Gefäße kann man inzwischen meistens eingreifen. Sind die kleinen Gefäße verstopft, können Medikamente helfen.

Stellungsveränderungen der Zehen, Gelenke und Sehnen führen zu punktuellen Druckerhöhungen an der Fußsohle und müssen dringend ausgeglichen werden. Dies kann durch individuelle Einlagen oder operativ erfolgen. Die Polyneuropathie führt zum Verlust der Empfindung. Man merkt also nicht mehr worauf man tritt oder läuft.

Ist Polyneuropathie das größte Problem?

Sie ist sicher ein ganz zentrales Problem, weil der Schmerz als Warnsignal ausgeschaltet wird. Aber es gibt noch weitere begünstigende Faktoren: zu enges Schuhwerk, Übergewicht, ungesunder Lebenswandel, kleine Verletzungen, Fehlstellungen von angrenzenden Gelenken... 15 Prozent der Diabetiker entwickeln chronische Wunden am Fuß, ein sogenanntes diabetisches Fußsyndrom.

Wie ist dies nun mit dem barfuß laufen?

Ich empfinde das Gefühl der Grasstoppeln oder des Ostseesandes als etwas ganz Tolles. Einem Diabetiker mit Polyneuropathie oder anderen Fußproblemen kann man barfuß laufen nicht empfehlen. In unkomplizierten Frühstadien sollte jeder Betroffene dies mit seinen Hausärzten oder Diabetologen besprechen.

Muss man sich wirklich um seine Fußsohlen sorgen?

Genau, wie oft kümmern sich denn „Fußgesunde“ um ihre Sohlen? Eine Region, die weit weg, auf der anderen Seite (unten) und schwer erreichbar ist und Hüfte, Knie, Rücken, Bauch behindert mit den Jahren den Schneidersitz. Wir versuchen mit einem eigens entwickelten Beratungs- und Schulungsprogramm, die Betroffenen für ihre Füße zu sensibilisieren und Hilfe anzubieten. Ziele sind die Erhaltung der Lebensqualität und Vermeidung von Amputationen.

Auf welche Anzeichen sollten Diabetiker achten?

Als Folge der Nervenstörungen entsteht eine trockene, rissige Haut. Die Anfälligkeit für Verletzungen nimmt zu. Warm-Kalt-Unterschiede werden nicht richtig wahrgenommen. Es ist Vorsicht bei Wärmflaschen und Fußbädern geboten. Ganz wichtig ist ein Prüfen der Temperaturen und auch ein Austasten der Schuhe mit den Händen. Kommen Wadenkrämpfe, kalte Füße oder Ruheschmerzen dazu, müssen Durchblutungsstörungen ausgeschlossen werden.

Kann man vorbeugend etwas tun?

Der richtige Umgang mit der Zuckerkrankheit ist entscheidend. Wichtig sind eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte sowie eine Optimierung der Ernährung. Im Fokus muss auch das Schuhwerk stehen. Die Schuhe sollten weich gefüttert und bequem sein. Es ist auf austauschbare spezielle Einlagen und deren regelmäßige Kontrollen zu achten. Dies erfolgt über die Hausärzte/Diabetologen in Verbindung mit der Orthopädietechnik. Die täglichen Kontrollen der Füße auf kleine Wunden oder Hornhautschwielen sollten Bestandteil der Körperpflege sein. Dabei ist ein Handspiegel hilfreich. Waschungen mit milder Seife, schonendes Abtrocknen und Verwendung feuchtigkeitsspendender Emulsionen gehören zur guten Hautpflege dazu.

Wann muss man sich in Behandlung begeben?

Von Anfang an. Hornhautschwielen erfordern zum Beispiel Druckumverteilungen durch Polster oder Einlagen. Kleine Risse oder Verletzungen sollten nicht im Alleingang behandelt werden und sind oft der Beginn von Infektionen, die dann dringend in ärztliche Behandlung gehören. Jeder unserer Patienten des Wundzentrums am Krankenhaus Grimma wird interdisziplinär besprochen, um den jeweils passenden Weg für den Patienten zu finden. Dafür stehen moderne operative und konservative Therapien zur Verfügung. Die Betroffenen müssen sich in eine langfristige Behandlung begeben, werden aber mit Erhalt von Lebensqualität belohnt.

Für Fragen von Betroffenen und Angehörigen steht Oberarzt Dr. Stefan Vehlow am Mittwoch von 9 Uhr bis 14 Uhr telefonisch zur Verfügung unter 03437/993 8684.

2/2



Dr. Stefan Vehlow Foto: Muldentalkliniken