

## GUT ZU FUSS / PFLEGE

## Tägliche Kontrolle ist für Diabetiker so wichtig wie Zähneputzen

GUTE FUSSPFLEGE IST BESONDERS FÜR DIABETIKER UNENTBEHRlich - FACHMÄNNISCHE HILFE SOLLTE REGELMÄSSIG EINGEHOLT WERDEN

Deutschland liegt mit 6,5 Millionen Diabetikern auf Platz zwei in Europa. Die Dunkelziffer wird zusätzlich auf etwa zwei Millionen geschätzt, so die Deutsche Diabetes-Gesellschaft und die Deutsche Diabetes-Hilfe. Bei dieser Anzahl lässt sich bereits von einer Volkskrankheit sprechen. Vielen Betroffenen ist aber nicht klar, dass Diabetes mellitus noch mehr bedeutet als ein erhöhter Blutzuckerspiegel.

Die Krankheit führt unter anderem zu Durchblutungsstörungen und Taubheitsgefühlen. Dadurch werden kleine Verletzungen besonders an den Füßen nicht wahrgenommen. Da die Wundheilung bei Diabetikern häufig gestört ist, können sich dadurch chronische Wunden entwickeln. Ärzte sprechen dann vom Diabetischen Fußsyndrom. Auch das Tragen von nicht passendem Schuhwerk, eine eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit, Fußdeformitäten und trockene Haut mit verstärkter Hornhaut, Hornhautschwielen oder Hühneraugen werden als Risikofaktoren gesehen.

Bereits kleine Risse in der Haut können eine Eintrittspforte für Bakterien, Viren und Pilze bieten, sodass Infektionen entstehen. Wird in diesen Fällen nicht sofort fachgerecht behandelt, können Geschwüre entstehen. Pro Jahr

führe das bei etwa 33.000 Diabetikern zu einer Amputation von Zehen, Füßen oder sogar Beinen.

Trotzdem weiß mehr als ein Drittel der Diabetiker nicht, dass sie auf ihre Füße achten müssen. Das ergab eine repräsentative Umfrage unter 3573 Diabetikern aus dem Behandlungspool von 157 Ärzten in Deutschland, die im Auftrag der Eduard Gerlach GmbH durchgeführt wurde. 38 Prozent der Diabetiker pflegen ihre Füße demnach allenfalls sporadisch.

Eine mögliche Ursache kann fehlende Aufklärung sein. Die offizielle Leitlinie zum Diabetischen Fuß sieht vor, dass Diabetiker eine Basisschulung zum Thema Fußpflege erhalten sollten, um die Anzahl der Amputationen zu verringern und die Behandlungskosten zu senken. Laut dem Gehwol Diabetes-Report hat jedoch weniger als die Hälfte der Diabetiker eine solche Schulung zur selbstständigen Fußpflege und Fußhygiene erhalten.

Zusätzlich sollte regelmäßig eine fachmännische Kontrolle durch einen medizinischen Fußpfleger (Podologen) erfolgen. Jedoch: Weniger als die Hälfte der Diabetiker (37 Prozent) ist bislang bei einem Podologen in Behandlung. Die Inspektion durch den Profi ersetzt zudem nicht die tägliche Fußpflege zuhause, weiß

Renate Wolansky. Die Ärztin und medizinische Fußpflegerin hat hierfür zehn Regeln zusammengestellt:

Die Füße sollten mindestens einmal täglich auf Schwellungen, Blasen, feine Risse und Fremdkörper sowie Verletzungen untersucht werden. Die Nägel müssen parallel zur Zehenkuppe gefeilt werden. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, ist der Verzicht auf spitze Scheren, Hobel, Knipser oder Zangen empfehlenswert. Geeignet sind Sandblattfeilen oder Diamantfeilen für die Nägel sowie Naturbimsstein oder Hornhautschwamm für die Hornhaut-Entfernung.

Bei intakter Haut sollten die Füße nicht länger als drei bis fünf Minuten bei einer Wassertemperatur von maximal 37 bis 38 °C gebadet werden. Zum Abtrocknen eignen sich ein weiches Handtuch und Wattestäbchen für die Zehenzwischenräume. Föhn, Heizkissen oder Wärmflasche sind tabu. Zur Pflege trägt tägliches Eincremen bei.

Beim Tragen von weichen, bequemen und weiten, atmungsaktiven Lederschuhen ohne Innennähte werden Druckstellen vermieden. Experten können bei der Kontrolle von Strümpfen und Schuhen regelmäßig unterstützen.



Vor allem Diabetiker sollten ihre Füße regelmäßig fachmännisch untersuchen lassen.

Foto: pixabay.com

Leichte Fußübungen können die Durchblutung der Füße fördern. Es gilt das Prinzip: Bewegung macht mobil.

Die Expertin rät, nie barfuß zu laufen und bei Wunden, Entzündungen und Blasen sofort zum Arzt zu gehen. pd ■

## Warum Fußpfleger und Ärzte eng zusammenarbeiten

PODOLOGIN IRIS KREUZHECK ERKLÄRT IHR FACHGEBIET - KORREKT GESCHNITTENE NÄGEL

Viele Menschen schenken ihren Füßen erst dann Beachtung, wenn sie ihnen Probleme bereiten, weiß die Podologin Iris Kreuzheck. Dabei leisten Füße Tag für Tag Schwerstarbeit, balancieren das Körpergewicht aus und tragen uns über Stock und Stein. Podologen sorgen nicht nur dafür, dass unsere Füße die Pflege bekommen, die sie verdienen - sie kümmern sich vor allem um deren medizinische Versorgung.

Podologie bezeichnet die nicht-ärztliche Heilkunde am Fuß. Podologen arbeiten eng mit Ärzten wie Dermatologen und Orthopäden, Diabetologen, aber auch mit Orthopädienschuhamachern und Krankengymnasten zusammen und nehmen eine nicht zu unterschätzende Stellung in der Fußgesundheit ein. Der Podologe

pflegt nicht nur Füße - er erkennt auch eigenständig pathologische Veränderungen, die eine ärztliche Behandlung erfordern. Sein Wissen lässt ihn Fußerkrankungen frühzeitig bemerken und trägt dazu bei, ihre Entstehung zu verhindern.

Eine intakte Haut und korrekt geschnittene Nägel gehören zum kleinen Einmaleins der Fußgesundheit. Daher bieten Podologen Leistungen, wie das Entfernen schmerzender Hühneraugen, das Behandeln von störenden Schwielen, deformierten Nägeln, Schweißfüßen, Pilzkrankungen der Haut und Nägel sowie Zehenfehlstellungen wie „Hammer-“ oder „Reiterzehen“. In enger Zusammenarbeit mit Orthopäden und Orthopädienschuhamachern betreuen Podologen die Schuh-

und Einlagenversorgung beispielsweise, wenn das Gangbild Auffälligkeiten aufweist.

Bei eingewachsenen Nägeln sorgen die Fußexperten mit speziell angefertigten Spangen für eine Korrektur von Nagelform und -wachstum. Individuell angepasste Nagelprothesen können nach einer notwendig gewordenen Nagelentfernung das empfindliche Nagelbett vor Verletzungen schützen.

Bei schmerzhaften Druckstellen und Geschwüren dienen spezielle Verbände und Orthesen zur Druckentlastung. Für Diabetiker, die an Durchblutungsstörungen in den Beinen und Füßen leiden oder die bereits aufgrund von sensorischen Störungen ein reduziertes Schmerzempfinden haben, können eingewachsene Nä-

gel und Druckstellen zum Problem werden. Entsprechende Qualifizierungen durch die Deutsche Diabetesgesellschaft erlauben es dem Podologen, sich kompetent mit den besonderen Bedürfnissen des Diabetischen Fußes zu befassen.

Den Titel des Podologen darf laut Podologengesetz nur führen, wer eine zweijährige oder als gleichwertig anerkannte Ausbildung nachweisen kann oder nach 2002 eine entsprechende Ausbildung mit staatlicher Prüfung abgeschlossen hat. Der Qualitätssicherung im Berufsfeld dient auch ein neu eingeführtes, freiwilliges Qualitäts-Sicherungssystem für Podologen, bei dem die Einhaltung gewisser Standards von autorisierter Seite überprüft wird. pd ■



Iris Kreuzheck  
Staatlich anerkannte Podologin  
podologie MS

Podologische Praxis  
Iris Kreuzheck

Podologin  
Podologin DDG  
Wundexpertin ICW  
Diabetes-Fachkraft  
Wundmanagement DDG

Düesbergweg 128  
(im MedicalCenter am  
Clemenshospital)  
48153 Münster

In unserer Praxis im Medical Center am Clemenshospital - einer der ersten, die nach dem DIN EN ISO 9001 und 13485 QM zertifiziert ist - bieten wir ein außerordentlich umfangreiches Programm für gesunde und rundum gepflegte Füße!

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr: 7:00 - 12:30 Uhr  
Di, Do: 14:30 - 19:00 Uhr  
Mo, Mi: 14:30-17:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!



www.fuß-profil.de  
Kassenzulassung aller Kassen

Julia Vogel  
Podologin DDG  
(Deutsche Diabetes Gesellschaft)

Maximilianstraße 11  
48147 Münster  
Tel.: 02 51 - 92 777 631

## Ihr Vollsortimenter in NRW

Sanitätshaus | Reha Technik | Orthopädie Technik | Medizin Technik | Homecare



Gesundheit von Mensch zu Mensch



Elektromobile  
bereits ab 1.500 Euro

Aufsteh- und Liegesessel  
bereits ab 499 Euro

Rollatoren  
bereits ab 89 Euro

-Sanitätshaus Kessels GmbH & Co.KG | Issumer Straße 33-35 | 47608 Geldern  
-Filiale am Gesundheitszentrum | Clemensstraße 4 | 47608 Geldern  
-Zentrum für Reha Technik | Otto-Hahn-Straße 17 | 47608 Geldern

0800/333 456 3  
kostenlose Rufnummer  
www.kessels.tv

SENSATIONELLE NEUJAHRSPREISE  
RÄUMUNGSVERKAUF

SEIT 1966  
**KRUUSEL**  
Der PASSGENAUE Schuh

Ostmarkstraße 70 | 48145 Münster | Tel 0251/1330524

wegen Lagerräumung

AB SOFORT

Modisch-Bequeme  
Markenschuhe20 bis **50%** reduziert!