

# Patienteninformation

## Diabetisches Fußsyndrom

**? Alle Krankhaften Veränderungen an den Füßen, die durch eine diabetische Grunderkrankung („Zuckerkrankheit“) begünstigt oder verstärkt werden.**

### Was Sie zur Vorbeugung und Therapie der Wunde tun können

- kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf Veränderungen, z.B. Blasen, Entzündungen, Verfärbungen, eingewachsene Nägel, Druckstellen und Wunden; nehmen Sie ggf. einen Spiegel zu Hilfe
- auch bei kleinsten Veränderungen unbedingt zeitnah einen Arzt kontaktieren
- gehen Sie regelmäßig (ca. alle 4 Wochen) zur medizinischen Fußpflege (Podologe)
- Fußzehen Zwischenräume gut abtrocknen
- benutzen Sie zur Hautpflege Cremes mit Urea (5% / 10%), diese verbessern die Feuchtigkeitsaufnahme in die Haut
- nie barfuß laufen um Verletzungen zu vermeiden
- tragen Sie nicht zu enges Schuhwerk, ggf. werden orthopädische Schuhe angepasst
- ideal sind Baumwollstrümpfe ohne Gummizug
- versorgen Sie Ihre Wunden nicht selbst ohne fachkundige Anleitung
- zur Verbesserung der Durchblutung der Füße täglich einfache Übungen durchführen:  
z.B. Fußwippen, -kreisen, Zehenspreizen und Zeheneinrollen und beim Gehen bewusst die Füße abrollen
- essen Sie abwechslungsreich und vergrößern Sie Ihre Portionen, da die Wundheilung Energie benötigt; sprechen Sie darüber mit Ihrem Diabetologen
- nutzen Sie jede Möglichkeit um Ihre Wunde zu entlasten , vermeiden Sie damit außerdem Druck und Reibung an den Füßen (z.B. Füße hoch legen)
- benutzen Sie zur Druckentlastung für die Wunde ggf. spezielle Entlastungsschuhe, Gehstützen oder einen Rollstuhl (eine Verordnung muss der Arzt ausstellen)
- Ihr Blutzuckerspiegel muss sehr gut eingestellt sein, gehen Sie regelmäßig zum Diabetologen

***Lassen Sie sich von einer Pflegefachkraft und Ihrem Arzt beraten!***

**Spezielle Informationen entnehmen Sie bitte dem Wundkompendium unter [www.wundnetz-mittelthueringen.de](http://www.wundnetz-mittelthueringen.de)**

In Kooperation für Ihre Gesundheit