

Informationsblatt zu Fusskomplikationen bei Zuckererkrankung / Diabetes mellitus (diabetisches Fussyndrom)

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

als Betroffenen oder Angehörigen möchten wir Sie dabei unterstützen, den richtigen Umgang mit ihrer Erkrankung zu erlernen. Wir möchten Sie über Ursache, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten, sowie nützliche Tipps zur Vorbeugung bei Fusskomplikationen aufgrund Ihres Diabetes mellitus informieren.

Eine Anpassung ihrer Lebensgewohnheiten beeinflusst das Krankheitsbild positiv. Ihre aktive Mitarbeit ist deshalb für den Behandlungserfolg entscheidend.

Damit eine Wundtherapie erfolgreich sein kann, ist grundsätzlich immer vorab die Wundursache zu erkunden und zu behandeln.

Was ist ein diabetisches Fussyndrom?

Unter dem Begriff diabetisches Fussyndrom werden alle krankhaften Veränderungen an den Füßen zusammengefasst, die durch einen Diabetes mellitus begünstigt oder verstärkt werden.

Hierzu gehören z.B. Fehlstellungen der Zehen, Fehlbelastungen, das diabetische Druckgeschwür (Malum perforans), Nagelbettschädigungen, Infektionen sowie Nekrosen (Gewebsuntergang) von Zehen bis hin zu größeren Teilen des Fußes. Wichtig sind auch Schädigungen der Nerven, die häufig eine Sensibilitätsstörung, aber auch Fehlstellungen der Zehen und in der Folge des gesamten Fusses verursachen können.

Wie entsteht ein diabetisches Fussyndrom?

Es gibt drei Hauptfaktoren, die zum diabetischen Fussyndrom führen

- durch die sogenannte **diabetische Polyneuropathie**, eine Nervenstörung, nimmt das Schmerz- und Temperaturempfinden an den Füßen ab, wodurch sich das Verletzungsrisiko deutlich erhöht. Kleine Verletzungen werden so, wenn überhaupt, erst zu spät erkannt, weil das normale Schmerzempfinden herabgesetzt oder gar aufgehoben ist.
Sie können diese Nervenstörung aber auch als Gefühlsirritation wie z.B. Kribbeln oder Taubheit wahrnehmen.

- Durch zunehmende Verengungen/Verkalkungen der Schlagadern, bei Diabetikern typischerweise am Unterschenkel, entstehen Durchblutungsstörungen, **periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAV)** genannt.
- Durch eine Degeneration und eine zunehmende Verengung der kleinsten Schlagadern des Gewebes, eine sog. **Mikroangiopathie**, kommt es manchmal sogar trotz tastbarer Pulse an den Füßen, zu einem Absterben von Gewebe an Zehen oder anderen prominenten Stellen (Knöchel, Vorfußballen, etc.) Hierdurch wird auch die lokale Abwehr gegen Infekte geschwächt, sodass sich diese ungewöhnlich schnell ausbreiten können.

Wo treten Wunden beim diabetischen Fussyndrom am häufigsten auf?

Tritt die Wunde durch die Nervenstörung (Polyneuropathie) auf, sind besonders die druckempfindlichen Stellen wie Fussballen oder die Fussrückseite, aber auch prominente Stellen, wie Knöchel, Zehengelenke und v. a. die Gross- und Kleinzehenballen innen bzw. außen am Fuss betroffen.

Wunden, die durch eine Durchblutungsstörung ausgelöst werden, entstehen vorrangig an den Zehen und führen oft rasch zu einem Absterben des Gewebes.

Welche Risikofaktoren begünstigen das diabetische Fussyndrom?

- Ein schlecht eingestellter Blutzucker
- Ein langjähriger Krankheitsverlauf
- Bluthochdruck
- Erhöhte Blutfettwerte
- Rauchen
- Übergewicht
- falsche Ernährung

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Grundsätzlich ist immer auf eine möglichst perfekte Einstellung Ihres Diabetes zu achten. Die Risikofaktoren (siehe oben) sind zu minimieren.

Eine konsequente Druckentlastung bei Wunden, v. a. auch bei Fussverformungen ist notwendig, zum Beispiel durch eine individuell angepasste Schuheinlage oder eine orthopädische Schuhversorgung.

Wenn Wunden aufgetreten sind, gilt es einerseits, die Ursachen zu untersuchen. Immer ist aber auch die Wundversorgung durch Wundreinigungen und individuell abzustimmende Wundauflagen ein sehr wichtiger Baustein in der Wundversorgung. Hier kommt es auf eine gute Abstimmung zwischen Hausarzt, Diabetologen, Wundtherapeut und Chirurg an. Auch das Zusammenspiel zwischen ambulanter und stationärer Behandlung muss passen.

Die Behandlung der dem Fussulcus zugrunde liegenden Ursachen, d.h. die ursächliche Therapie ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Abheilung. Wesentlich ist eine möglichst gute Durchblutung Ihrer Beine. Entsprechende Untersuchungen, ggf. auch eine notwendige Therapie erfolgt durch einen Angiologen oder Gefäßchirurgen. Nähere Informationen erhalten Sie in unserem Info Bogen über die periphere arterielle Verschlusskrankheit PAV.

Hilfsmittel, wie z.B. Unterarmgehstützen, zeitweise auch vielleicht die Verwendung eines Rollstuhls, gewährleisten die Entlastung der Wunden und erhalten Ihre Mobilität. Auch Krankengymnastik und insbesondere eine Gangschulung können wichtig sein.

Was kann ich selbst tun?

Als Diabetiker leben Sie mit dem Risiko, eines Tages ein diabetisches Fussyndrom zu entwickeln.

Eine regelmäßige Überprüfung Ihres Blutzuckerspiegels ist die Grundlage für eine optimale Einstellung des Diabetes. Gehen Sie in regelmäßigen Abständen zum Podologen (medizinische Fusspflege), da eine perfekte Fusspflege unerlässlich zur Vorbeugung von Fusschäden ist.

Achten sie auf Anzeichen, die einem Fussulcus vorausgehen können und ergreifen Sie vorbeugende Maßnahmen.

Inspizieren Sie jeden Tag Ihre Füße. Achten Sie bei der Inspektion besonders auf: Blasen, Hornhautbildungen, Risse, Rötungen, eingewachsene Zehennägel, Pilzbefall, Hühneraugen, Fuss- oder Zehenverformungen.

Sollte einer dieser Auffälligkeiten bei Ihnen auftreten, suchen Sie bitte zeitnah Ihren behandelnden Hausarzt oder Ihren Diabetologen auf.

Auch eine gründliche Fusspflege gehört zur Vorbeugung.

Waschen Sie täglich Ihre Füße und trocknen Sie diese gründlich, auch in den Zehenzwischenräumen, vorsichtig ab, bitte nicht rubbeln. Fussbäder sollten 5 Minuten nicht überschreiten, da bei längerem Baden die Haut und ihr Schutzmantel

aufweicht und anfälliger für Bakterien wird. Sollte bei Ihnen eine Wunde bestehen, sollte ganz auf ein Fussbad verzichtet werden. Die Wassertemperatur sollte 37 °C nicht überschreiten. Das schonende Abtragen von Hornhaut mit einem Bimsstein ergänzt die tägliche Fußpflege. Verzichten Sie auf Hornhaut- und Hühneraugenpflaster, diese greifen durch die darin enthaltenen ätzenden Substanzen die Haut an.

Zur Pflege der Fussnägel sollte eine Nagelfeile verwendet werden. Feilen Sie die Nägel gerade und runden Sie die Ecken etwas ab, damit Sie nicht an die anliegenden Zehen drücken. Verzichten Sie auf scharfe Instrumente wie Nagelschere oder Nagelzwicker, um Verletzungen unter allen Umständen zu vermeiden. Sollten z.B. bei Ihnen die Nägel zu dick sein, eine Durchblutungsstörung vorhanden sein oder sie selbst schlecht sehen, ist es besser, regelmäßig zur medizinischen Fusspflege zu gehen.

Die richtige Pflege der Haut nimmt gerade bei Menschen mit Diabetes einen hohen Stellenwert ein. Da Füße des Diabetikers häufig eine verminderte Schweisssekretion aufweisen, ist die Haut meist trocken und schuppig.

Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Salben oder Schäume, die Harnstoff enthalten. Harnstoff bindet Wasser in der Haut. Die Elastizität erhöht sich, evtl. Juckreiz lässt nach und das Infektionsrisiko wird gemindert.

Vermeiden Sie jegliche Verletzung Ihrer Füße. Achten Sie auf Druckstellen durch Schuhwerk, v.a. bei neuen Schuhen. Vermeiden Sie Bagatellverletzungen durch Tätigkeiten im Haushalt, im Beruf, bei Freizeitaktivitäten. V.a. das Tragen von Sandalen oder das Barfussgehen ist besonders gefährlich.

Wichtige Tipps:

- laufen Sie nicht barfuß, auf Socken oder in offenen Schuhen
- tragen sie nahtlose Strümpfe, ohne einengende Bündchen
- tragen Sie weiche Schuhe, sie sollten keine drückenden Nähte haben und über eine ausreichende Breite und Höhe verfügen und sich den Füßen gut anpassen
- kaufen Sie ihre Schuhe am besten am späten Nachmittag, da zu diesem Zeitpunkt die Füße dicker sind, weil sie im Laufe des Tages leicht anschwellen
- überprüfen Sie bei neuen Schuhen spätestens nach einer halben Stunde ihre Füße auf Druckstellen
- untersuchen Sie vor dem Anziehen der Schuhe diese innen auf eventuelle Fremdkörper z.B. kleine Steine
- verwenden Sie keine Wärmflaschen oder Heizdecken — Verbrennungsgefahr!
- Nehmen Sie an Patienten- und Angehörigenschulung teil!

Wie ernähre ich mich beim Diabetischen Fussyndrom richtig?

Der Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung. Eine richtige Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung des Diabetes mellitus und den daraus resultierenden Fusskomplikationen. Unsere Nahrung sollte sich generell ausgewogen aus Kohlehydraten, Vitaminen und Spurenelementen zusammensetzen. Sparen Sie an Zucker, Fetten und Salz. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Produkte z.B. Vollkornwaren, Gemüse, Müsli und frisches Obst. Zusätzlich benötigt unser Körper Wasser. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Optimal sind zuckerfreie Tees und natriumarmes Wasser.

Beste Ansprechpartner für solche Ernährungsfragen sind Ihre Diabetologen und Ernährungsberater. Auch gibt es entsprechende Schulungen durch Krankenkassen und andere Kursanbieter.