



Orthopädie
Schuh Technik

Diabetes:

Gesunde
Füße

bis ins

hohe Alter

Aktiv und beweglich

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Diabetikerin/Diabetiker interessieren Sie sich ganz besonders für die Gesundheit Ihrer Füße. Aus gutem Grund, immerhin leiden etwa sieben Prozent aller Diabetiker unter teilweise sehr ernststen Fußproblemen. Viele dieser Schäden hätten sich vermeiden lassen. Wenn, ja wenn ... Damit Sie rechtzeitig vorbeugen können, überreichen wir Ihnen heute diese Broschüre. Mit medizinischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Tipps wollen wir Ihnen helfen, Ihre Füße auch bis ins hohe Alter gesund zu erhalten.

- Wir erklären Ihnen, warum Sie als Diabetikerin/Diabetiker ganz besonders auf Ihre Füße achten sollten.
- Wir zeigen Ihnen, was Ihr Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik für Ihre Fußgesundheit tun kann.
- Wir geben Ihnen die besten Tipps, wie Sie Ihre Füße vor Folgeschäden schützen können.

Damit Sie bis ins hohe Alter auf gesunden Füßen durchs Leben gehen.

Ihr Orthopädie-Schuhtechniker



Impressum

Herausgeber: Landesinnung Bayern
für Orthopädie-Schuhtechnik
© Die Broschüre und alle dazu enthaltenen Beiträge
und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung bedarf der vorherigen Zustimmung
des Herausgebers. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektro-
nische Systeme.

Editorial _____ 2

• Medizinisches Wissen

Warum hoher Blutzucker Ihre Füße gefährdet _____ 4 - 5

Wenn die Füße ihre Form verlieren _____ 6

• Vermeidung von Folgeerkrankungen

Drei-Punkte-Programm gegen Diabetes-Schäden _____ 7

• Tipps und Tricks

So gehen Sie Verletzungen aus dem Weg _____ 8

Auch mit kleinen Wunden zum Arzt _____ 9

• Tipps für den Schuhkauf

Den optimalen Schuh finden - so geht's _____ 10 - 11

• Leistungen Ihres Fachbetriebs

Ihr Orthopädie-Schuhtechniker:

die beste Adresse für Ihre Füße _____ 12 - 13

Für jeden Fuß den passenden Schuh _____ 14 - 15

• Was Sie selbst tun können

Die besten Tipps zur Fußpflege _____ 16 - 19

• Training für die Blutgefäße

Ihre tägliche Fußgymnastik _____ 20 - 21

• Zum Nachschlagen

Kleines Lexikon _____ 22 - 23

Warum hoher Blutzucker Ihre Füße gefährdet

Leben mit Diabetes – dank moderner Therapien heute kein Problem mehr. Trotzdem gibt es einige Dinge, auf die Sie von Anfang an achten sollten. Dazu gehören auf jeden Fall Ihre Füße. Ihnen sollten Sie mehr Aufmerksamkeit als früher schenken. Denn Diabetes kann als Folge Fußprobleme mit sich bringen.

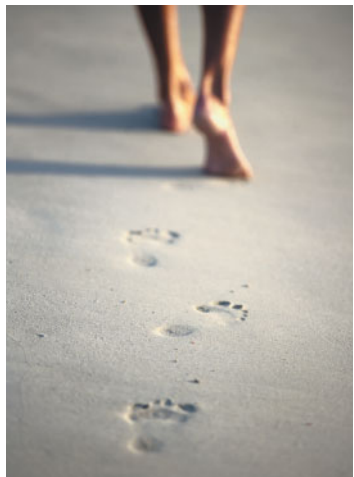
Erhöhter Blutzucker kann zu Spätschäden führen

Das betrifft sowohl Diabetiker vom Typ 1 und vom Typ 2, früher auch „**Altersdiabetes**“ genannt. Wer gesundheitlichen Problemen jedoch rechtzeitig vorbeugt oder sie schon im Ansatz erkennt, kann viele Schäden vermeiden. Auch die Gesundheit Ihrer Füße hängt von den Blutwerten ab.

Problemzone Blutgefäße

Ist zu viel Zucker im Blut, kann er sich in den Gefäßen ablagern und so mit der Zeit die Blutzirkulation behindern. Dann leidet die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen, Stoffwechsel-Endprodukte werden schlechter abtransportiert. Solche Schäden an den Blutgefäßen nennt der Arzt „**Angiopathie**“. Auftreten können sie sowohl an den großen Gefäßen (Arteriosklerose) als auch an den kleinen Blutgefäßen. Eine vor allem für Diabetiker

typische Folgeerkrankung sind Schäden an den kleinen Blutgefäßen. Sie führen unter ande-



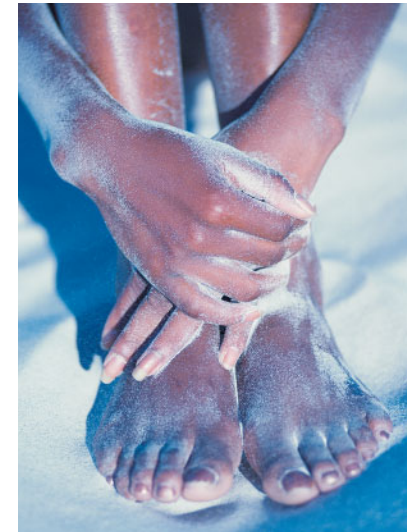
TIPP

Behandeln Sie Ihre Füße nicht wie Stiefkinder! Gerade die Füße von Diabetikern sind gefährdet und brauchen besondere Aufmerksamkeit!

rem dazu, dass Gewebe abstirbt (Brand, Gangrän) und Wunden im betroffenen Gewebe schlechter heilen und sich zu Fußgeschwüren auswachsen (Ulkus).

Problemzone Nerven

Leider bemerken manche Diabetiker Verletzungen und Wunden nicht sofort. Denn über längere Zeit erhöhte Blutzuckerwerte können die Nerven regelrecht „**verzuckern**“ lassen und angreifen. Dann werden die Nerven zunehmend unempfindlicher für Reize wie etwa Schmerz. Sind die Nerven geschädigt, spricht der Arzt von „**Neuropathie**“. In einem solchen Fall wird der Betroffene keine Schmerzen empfinden. Fällt dieses Warnsignal jedoch aus, bleiben kleinere Verletzungen unbemerkt und leider oft auch unbehandelt. Da ja meist auch der Heilungsprozess behindert ist, können sich schlecht heilende Wunden leicht infizieren: Jetzt drohen ernste Komplikationen.



Füße ohne Gefühl

Sind die Nerven erst einmal geschädigt, geht neben dem Schmerzempfinden auch das Gefühl für Druck, Wärme und Kälte zurück. Gerade an den Füßen kann ein solcher Gefühlsverlust ernste Folgen zeigen. Den ganzen Tag stecken unsere Füße in Socken und Schuhen, müssen bei jedem Schritt das ganze Körpergewicht tragen. Scheuern die Strümpfe auf der Haut? Drückt der Schuh? Sind bereits kleinere Verletzungen der Haut entstanden? Viele Menschen mit Diabetes können das nicht mehr genau spüren. Um kleine Schäden nicht zu großen Komplikationen werden zu lassen, müssen Diabetiker ganz besonders auf Ihre Füße und Schuhe achten. Dabei will Ihnen diese Broschüre helfen.

Wenn die Füße ihre Form verlieren

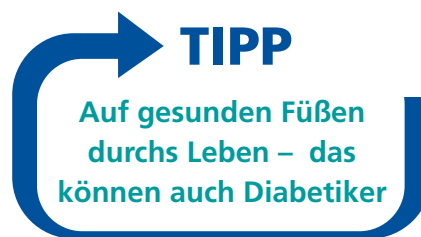
Viele Diabetiker klagen über Fußdeformationen. Denn hat der erhöhte Blutzucker die Nerven geschädigt, haben es auch die Füße auszubaden. Die Steuerung der Muskeln und die Kontrolle der Gelenkstellung können nämlich leiden: Fehlstellungen, Überlastungen der Fußknochen und Gelenke bis hin zu Verformungen (Deformationen) sind möglich. Dicke Hornhautplatten an den Füßen zeigen, wo der Druck vermehrt lastet. Hier können kleine Blutgefäße im Gewebe einreißen. Dringen Bakterien in die winzigen Verletzungen ein, können tiefe, schlecht heilende Geschwüre entstehen.



Das Problem: Solche Geschwüre bilden sich oft unbemerkt. Denn das Warnsignal Schmerz wird nicht mehr richtig wahrgenommen.

Lassen Sie Ihre Füße nicht im Stich!

Lassen Sie es so weit gar nicht kommen! Kümmern Sie sich lieber von Beginn Ihrer Erkrankung an um Ihre Füße. Mit der richtigen Pflege und den optimalen Schuhen haben Sie gute Chancen, auch weiterhin auf gesunden Füßen durchs Leben zu gehen. Diese Sorgfalt lohnt sich mit Sicherheit.



Drei-Punkte-Programm gegen Diabetes-Schäden

Schädigungen an den Füßen – der Arzt spricht hier vom **diabetischen Fußsyndrom** – sind leider nicht selten. Um solche Komplikationen zu vermeiden, sollten Sie rechtzeitig und konsequent vorbeugen.

1. Stellen Sie Ihren Stoffwechsel gut ein!

Je besser der Stoffwechsel eingestellt ist, umso weniger Schäden werden an Blutgefäßen und Nervenzellen auftreten. Diabetesgerechte Ernährung, bei Bedarf Medikamente zum Einnehmen oder auch Insulin, regelmäßige Bewegung und eventuell Gewichtsabnahme – wer seinen Diabetes gut behandelt, kann die Gefahr von Folgeschäden enorm senken! Dazu gehört auch, weiteren Risikofaktoren für die Blutgefäße den Kampf anzusagen: Lassen Sie Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte vom Arzt behandeln. Wer raucht, sollte sich besser von diesem gefäßschädigenden Laster verabschieden.



2. Tragen Sie nur gute und wirklich passende Schuhe!

Die richtigen Schuhe sind das A & O. Nur wenn Material und Passform stimmen, wenn wirklich nichts mehr drückt und scheuert, schützen Sie Ihre empfindlichen Füße vor Druckstellen und Verletzungen.

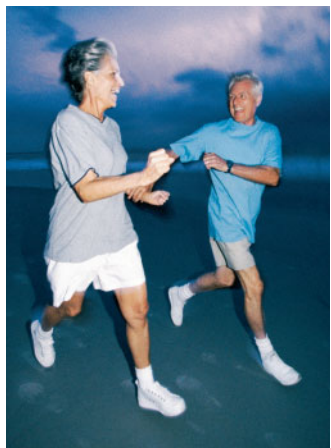
3. Kontrollieren und pflegen Sie regelmäßig Ihre Füße!

Je früher Sie Schäden bemerken, umso besser können Sie sich darauf einstellen und Schlimmeres verhindern. Gepflegte Füße und Nägel sind weniger verletzungsanfällig.





So gehen Sie Verletzungen aus dem Weg



Vergessen Sie nicht: Vor allem wenn Sie schon länger Diabetiker sind, müssen Sie damit rechnen, dass selbst kleine Wunden schlechter heilen als vor Ihrer Erkrankung. Da auch die Abwehrkräfte leiden, besteht die Gefahr größerer Infektionen bis hin zum Fußgeschwür. Verletzungen sollten Sie also auf jeden Fall so gut wie möglich vermeiden. Zumal die oft trockene und rissige Haut von Diabetikern anfälliger ist. Mit nur wenigen Vorsichtsmaßnahmen können Sie Ihr Verletzungsrisiko jedoch enorm senken!

Vorsicht ist besser als Nachsicht

- Laufen Sie niemals ohne Schuhe herum – nicht in der Wohnung und auf keinen Fall im Freien.
- Ziehen Sie auch in Ihre Hausschuhe immer Socken oder Strümpfe an. Sie schützen Ihre Füße vor Wundscheuern.
- Schuhe müssen auch Ihre Zehen gut schützen. Sandalen, die vorne offen sind oder Riemen zwischen den Zehen haben, können das allerdings nicht. Solche Modelle eignen sich nicht für Sie.
- Schuhe, die Sie bei körperlicher Arbeit tragen, sollten ausreichend groß sein und dicke Sohlen haben.
- Suchen Sie nach einem Spaziergang oder einer anderen Belastung Ihre Füße gründlich nach Verletzungen ab.



Auch mit kleinen Wunden zum Arzt

Harmlose Verletzungen gibt es bei Diabetikern nicht. Da ihre Wunden nur schlecht heilen, besteht immer die Gefahr, dass sie sich entzünden. Schnell kann aus einem kleinen Kratzer ein offenes Bein entstehen. Damit es nicht zu ernstesten Problemen kommt, müssen Sie frühzeitig eingreifen.

Auch wenn Sie die Verletzung für geringfügig halten, sollten Sie sie ernst nehmen. Vergessen Sie nicht: Vielleicht ist Ihr Schmerzempfinden bereits gestört. Dann können Sie das Ausmaß der Verletzung nur schwer einschätzen. Eine Verschlimmerung werden Sie vielleicht zu spät bemerken.

Alles im Griff

- Behandeln Sie Ihre Verletzungen nicht selbst. Gehen Sie auch mit kleinsten Wunden immer zum Arzt.
- Stechen Sie niemals eine Blase auf. Zu leicht können hier Keime eindringen und die Wunde entzünden.
- Benutzen Sie für Ihre Füße nur Heftpflaster speziell für empfindliche Haut oder sterile Kompressen und Mullbinden. Mit normalem Pflaster könnten Sie beim Abreißen Ihre empfindliche Haut verletzen.
- Hühneraugenpflaster und Pflasterverbände sollten Sie regelmäßig wechseln. So verhindern Sie, dass sich diese zu Infektionsherden entwickeln und Ihre Haut oder Wunde entzünden.



Den optimalen Schuh finden – so geht's

Fehler beim Schuhkauf wirken sich besonders unangenehm und schädlich aus. Denn schließlich sind es die Schuhe, in denen wir den ganzen Tag herumlaufen. Modische Gesichtspunkte sollten schon bei einem Gesunden nicht an allererster Stelle stehen. Bei einem Diabetiker mit seinen empfindlichen Füßen könnte ein falscher Schuh sogar verheerende Wirkungen zeigen.

Beratung vom Fachmann – der Schlüssel für eine gute Wahl

Welches Modell passt und welches nicht, lässt sich nicht immer leicht entscheiden. Vor allem dann nicht, wenn die Nerven bereits in Mitleidenschaft gezogen sind. Denn dann können Sie nicht mehr spüren, ob und wo der Schuh drückt. Nur der Fachmann im Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik kann Ihnen sagen, welche Schuhe sich für die Füße von Diabetikern eignen.

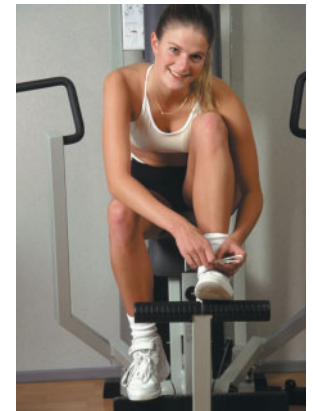
TIPP

Die besten Schuhe sind gerade gut genug – und die gibt es nur beim Fachmann



- Kaufen Sie nur Schuhe, die nirgends drücken oder scheuern. Die Zehen sollten nicht vorne anstoßen, sie brauchen etwas Spielraum.
- Der beste Zeitpunkt zum Schuhkauf ist der Nachmittag. Denn im Laufe des Tages schwellen die Füße etwas an. Nur Schuhe, die auch noch abends gut passen und nicht einengen, haben die richtige Größe.
- Materialien, die keine Luft durchlassen – etwa Kunststoff oder Gummi – fördern die Schweißbildung. In solchen Schuhen können Sie sich wundlaufen. Leder ist immer noch das beste Material, es atmet. Im Winter kann eine Pelzfütterung die Wärmeisolation verbessern.

- Neue Schuhe müssen Sie zuerst einlaufen. Deswegen sollten Sie sie in der Anfangszeit nicht länger als ein paar Stunden tragen.
- Das gilt sowohl für neue als auch für alte Schuhe: Bevor Sie in Ihre Schuhe schlüpfen, sollten sie sie abtasten. Kleine Steinchen, eingerissenes Futter oder hervorstehende Nähte entpuppen sich schnell als Druckstellen oder können Ihre empfindliche Haut wundscheuern.



Orthopädische Hilfsmittel – mit Sorgfalt behandeln

- Schenken Sie Ihren Hilfsmitteln die gleiche Aufmerksamkeit wie Ihren Schuhen. Auch Einlagen oder Fußprothesen dürfen nicht drücken und keine Scheuerstellen aufweisen. Fremdkörper entfernen, Falten oder andere Unregelmäßigkeiten bei Bedarf vom Fachmann beheben lassen.
- Einlagen und Fußbettungen müssen dem Fuß im Schuh noch ausreichend Bewegungsraum lassen. Druckstellen dürfen keinesfalls auftreten.
- Benutzen Sie Ihr orthopädisches Hilfsmittel täglich. Ausnahme: Der Arzt hat es Ihnen anders verordnet.
- Nicht nur die Figur, auch die Füße können sich im Laufe des Lebens verändern. Deswegen sollten Sie in gewissen Abständen kontrollieren lassen, ob Ihr Hilfsmittel noch optimal passt. Wir in Ihrem Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik übernehmen das gern und kompetent für Sie.

TIPP

Lassen Sie Einlagen und Fußbettungen regelmäßig überprüfen und erneuern

Ihr Orthopädie-Schuhtechniker: die beste Adresse für Ihre Füße



Nicht jeder Diabetiker leidet unter dem diabetischen Fußsyndrom. Bestehen jedoch bereits Fußschäden, können sie natürlich unterschiedlich weit fortgeschritten sein. Mancher ist mit einem guten und bequemen Konfektionsschuh gut bedient. Beim nächsten muss dieser Schuh vielleicht den ganz speziellen Anforderungen angepasst werden. Sind bereits Fußdeformationen aufgetreten, wird ein spezieller Maßschuh benötigt. Ihr Orthopädie-Schuhtechniker wird ihn individuell für Sie anfertigen. So lässt sich auch

dieses Problem lösen. In jedem Fall sollten Sie sich bei allen Fragen rund um Ihre Füße von Ihrem Orthopädie-Schuhtechniker beraten lassen.

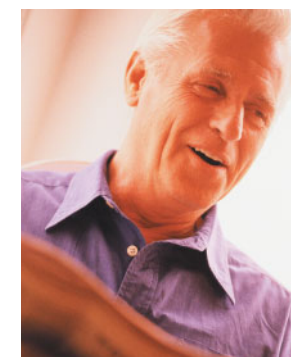
Wir erkennen Ihre Fußprobleme

- Wie ist der Zustand Ihrer Füße? Besteht für Sie ein Risiko? Diese Fragen können wir fachkundig beantworten und mit Ihnen besprechen.
- Wir können erkennen, ob Ihre Gelenke in der richtigen Stellung stehen und ob sich Ihre Fußform verändert hat.
- Falls sich Ihr Fuß durch Knochenveränderungen bereits verformt hat, werden wir Sie darauf hinweisen und Ihnen Hilfe anbieten.
- Wir beurteilen den Zustand Ihrer Fußhaut. Er verrät uns, ob Sie bereits an einer Durchblutungsstörung und/oder Nervenschädigung leiden. Diese Informationen brauchen wir. Denn nur dann erhalten Sie wirklich den optimalen Schuh.

- Wir helfen Ihnen bei der Pflege Ihrer Fußnägel, des Nagelbetts und der Zehenzwischenräume.
- Wir überprüfen mit einer Stimmgabel den Zustand Ihrer Nerven. So können wir bestimmen, welches Material sich für Ihre Fußbettung am besten eignet.

Wir fertigen individuell für Sie an

- Bei Bedarf werden wir Ihnen Einlagen, eine spezielle Fußbettung oder einen Maßschuh ganz individuell auf den Fuß „schneidern“. Um herauszufinden, ob es gefährdete Stellen gibt, die besonders entlastet werden müssen, messen wir vorher elektronisch in Ihren Schuhen die Druckverteilung an Ihren Fußsohlen.
- Wir sind dafür ausgebildet und darauf spezialisiert, Einlagen und Schuhzurichtungen an Ihren Konfektionsschuhen zu fertigen und auch Maßschuhe herzustellen. So wie sie der Arzt Ihnen auf dem Rezept verordnet hat.
- Als Maß für unsere Arbeit dient Ihre Fußform. Wir nehmen sie so schonend ab, dass Ihre empfindliche Haut nicht strapaziert wird.
- Einlagen, Schuhe oder andere Hilfsmittel müssen optimal passen. Wir verändern so lange, bis dieses Ziel vollständig erreicht ist.
- Bei Bedarf fertigen wir Ihre orthopädischen Hilfsmittel mit entlastenden Bereichen, so dass Druckstellen weniger belastet werden. Das schützt vor neuen Wunden, alte können abheilen.



Für jeden Fuß den passenden Schuh

Für die Füße von Diabetikern ist das Beste gerade gut genug! Machen Sie keinerlei Zugeständnisse. Ob bereits Schäden vorliegen oder nicht, Ihre Füße sind auf jeden Fall besonders empfindlich und brauchen den besonderen Schuh. Und den finden Sie nur im Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik.

Speziell für Diabetiker geeignete Konfektionsschuhe



Für alle, bei denen noch keine Fußschäden aufgetreten sind: Innen so weich und geschmeidig gearbeitet, dass Druckstellen vermieden werden. Optisch so ansprechend und modisch wie ein normaler Konfektionsschuh.

Individuelle Fußbettung für den diabetischen Fuß



Diese Fußbettung wird in Ihre Schuhe eingearbeitet. Damit passen wir einen Konfektionsschuh oder Ihren alten Schuh optimal an Ihren Fuß und seine Bedürfnisse an. Die Fußbettung verteilt den Druck um, entlastet besonders gefährdete Stellen und vermeidet so Druckspitzen. So kann der Schuh nirgends mehr drücken und das Gewebe verletzen. Falls Sie ein Fußgeschwür haben, arbeiten wir in die weiche Fußbettung eine Aussparung ein. Sie entlastet das betroffene Gewebe und unterstützt die Heilung.

TIPP

Für Menschen mit Fußproblemen sind wir die richtige Adresse. Denn Ihr Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik fertigt Schuhe so, wie es Ihre Füße erfordern.

Orthopädische Maßschuhe



Für alle, bei denen sich ein Konfektionsschuh nicht mehr anpassen lässt: Maßschuhe als Einzelanfertigung in Handarbeit. Der optimale Schuh bei schweren Fußproblemen. Außen Optik – innen Technik!

Auch für schwere Probleme gibt es eine Lösung

Fuß-Teilentlastungsschuh



Um die Heilung von Fußgeschwüren oder „Brand“ zu ermöglichen und Schmerzen zu vermeiden, dürfen solche Wunden nicht belastet werden. Deshalb passt Ihnen Ihr Orthopädie-Schuhtechniker einen Fuß-Teilentlastungsschuh an. Er hält Druck von der Wunde fern.

Ein-/Zwei-Schalenorthesen

Hierbei handelt es sich um maßgefertigte orthopädische Hilfsmittel. Sie entlasten gefährdete Fußbereiche vollständig. Denn sie nehmen den Druck auf und leiten ihn auf andere Bereiche um, z.B. auf das Knie.

Interimschuhe, Therapieschuhe, Verbandsschuhe



Ihr Orthopädie-Schuhtechniker passt Ihnen Spezialschuhe für eine bestimmte Phase der Behandlung oder der Heilung an. Ein Verbandsschuh bietet z. B. so viel Platz, dass Ihr Fuß sogar mit Wundverband hineinpasst und der Schuh dennoch nicht drückt.



Die besten Tipps zur Fußpflege

Die für Sie optimalen Schuhe erhalten Sie vom Fachmann, Ihrem Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik. Damit ist bereits eine wichtige Voraussetzung für die Gesunderhaltung Ihrer Füße erfüllt. **Allerdings:** Eine gründliche und schonende Fußpflege können auch die besten Schuhe nicht ersetzen.

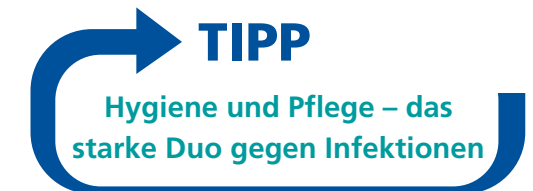


So pflegen Sie Nägel und Hornhaut

- Kürzen Sie Ihre Nägel mit der Feile. Mit einer Schere ist die Verletzungs-gefahr zu groß.
- Wenn Sie Ihre Nägel dennoch mal schneiden wollen: gerade abschneiden und dann glatt feilen. Schneiden Sie die Nägel nicht zu kurz – sie sollten mit dem Zehenrand abschließen. Dann können Sie die Zehen schützen.
- Wenn Sie Hornhaut entfernen wollen: Finger weg von Rasierklingen oder Hornhauthobeln! Damit verletzen Sie sich zu leicht. Nehmen Sie stattdessen einen Bimsstein oder ein speziell für Diabetiker geeignetes Gerät.
- Eingewachsene Fußnägel, Hühneraugen oder dicke Hornhaut sollten nur vom Fachmann entfernt werden. Ein medizinischer Fußpfleger kann Sie schonend davon befreien. Sie sollten ihn regelmäßig aufsuchen. Vergessen Sie nicht, ihn über Ihren Diabetes zu informieren.

Hautpflege – gewusst wie

- Waschen Sie täglich Ihre Füße mit lauwarmem Seifenwasser. Ein Fußbad – Wassertemperatur höchstens 28 Grad Celsius, mit dem Thermometer prüfen – keinesfalls länger als fünf Minuten nehmen. Sonst weicht die Haut auf, und Fußpilzsporen haben leichtes Spiel.
- Nach dem Waschen oder Baden die Füße mit einem weichen Handtuch oder mit Küchenkrepp vorsichtig trockentupfen. Zehenzwischenräume nicht vergessen! Denn nasse, aufgeweichte Haut bietet nur geringen Schutz vor Fußpilz.
- Reizen Sie als Diabetiker Ihre empfindliche Haut nicht noch zusätzlich. Deshalb sollten Sie auf Fußsprays, Fußdeodorants oderparfümierte Pflegemittel verzichten.
- Cremen Sie zum Abschluss Ihre Füße – vor allem die Hornhaut an Fersen und Sohlen – mit einer Creme oder Salbe ein. Das schützt die Haut vorm Austrocknen und senkt die Gefahr, dass sie einreißt.
- Auf keinen Fall sollten Sie die Zehenzwischenräume eincremen. Auch offene Wunden aussparen.



Die besten Tipps zur Fußpflege

Der tägliche Kontrollblick



Viele Diabetiker spüren nicht, ob sie sich verletzt haben. Denn den warnenden Schmerz können sie nicht mehr richtig spüren. So werden aus kleinen Wunden schnell große. Um Verletzungen schon im Anfangsstadium zu entdecken, sollten Sie Ihre Füße mindestens einmal pro Tag kontrollieren.

TIPP
Regelmäßige Kontrolle verhindert, dass leichte Verletzungen zu ernstesten Problemen werden

- Suchen Sie gezielt nach kleinen Verletzungen wie Risse oder Kratzer. Blasen, Hornhaut, Druckstellen oder andere Hautveränderungen verraten, dass in diesem Bereich etwas nicht in Ordnung ist. Vielleicht müssen Ihre Schuhe, Fußbettungen oder Einlagen wieder angepasst oder erneuert werden.
- Mit einem Spiegel oder – noch besser – einem Vergrößerungsspiegel lassen sich die Fußsohlen am leichtesten kontrollieren.
- Selbstkontrolle der Füße setzt gutes Sehvermögen und Beweglichkeit voraus. Bitten Sie im Zweifelsfall einen Verwandten oder Freund, diese Inspektion zu übernehmen.

Der richtige Umgang mit Wärme und Hitze

So mancher Diabetiker hat sich schon an zu warmem Wasser die Haut verbrannt. Denn viele bekommen nicht mehr mit, wann die Temperatur zu hoch steigt. Deshalb müssen Sie bei Wärme besonders aufpassen.

- Ein Thermometer ist für Sie ein wichtiges Hilfsmittel: Überprüfen Sie damit die Temperatur des Wassers, mit dem Sie sich die Füße waschen.
- Wasser, Wärmflaschen oder Heizdecken eignen sich nicht, um kalte Füße aufzuwärmen. Sie sollten sich nicht auf Ihr Temperaturempfinden verlassen! Eine zu stark erhitzte Wärmflasche kann sogar schwere Verbrennungen verursachen.
- Ein unbedenkliches Mittel gegen kalte Füße sind Wollsocken oder Bettschuhe.

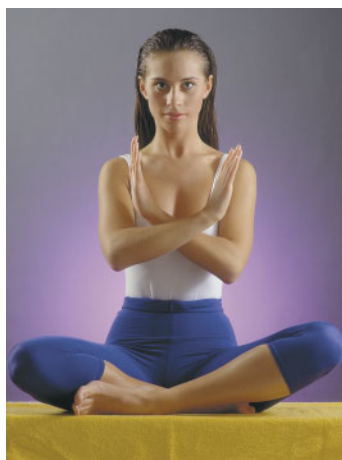
Die Wahl der richtigen Strümpfe und Socken

- Die Haut Ihrer Füße muss immer gut durchblutet sein. Achten Sie deshalb darauf, dass Bündchen, Strumpfbänder oder Sockenhalter weit genug sind und Ihren Knöchelbereich nicht einengen.
- Stopfstellen können drücken, scheuern und sogar die empfindliche Haut verletzen. Deshalb nur ungestopfte Strümpfe tragen.
- Speziell für Diabetiker hergestellte Socken erfüllen alle Anforderungen.
- Neue Socken oder Strümpfe vor dem ersten Gebrauch waschen. Täglich wechseln – bei Fußschweiß sogar mehrmals.



TIPP
Vorsicht vor Wärme und Hitze! Immer mit einem Thermometer messen

Ihre tägliche Fußgymnastik



Sehr viele Diabetiker leiden unter Durchblutungsstörungen vor allem in den Füßen. Und wer noch nicht betroffen ist, ist zumindest gefährdet. Die Folgen können durchaus schwerwiegend sein. **Doch dagegen können Sie selbst etwas tun:** Regelmäßige Fußgymnastik trainiert die Gefäße und verbessert die Durchblutung. Die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und Zehen bleibt besser erhalten. Wiederholen Sie jede Übung mehrmals, mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß.

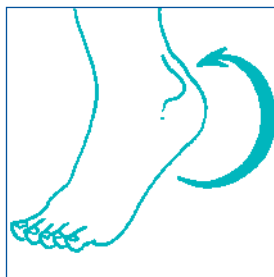
Übung 1

- Im Sitzen beide Füße flach auf den Boden stellen
- Vorfüße anheben und nach außen kreisen lassen
- Füße flach auf den Boden setzen
- Vorfüße anheben und nun nach innen kreisen lassen
- Füße flach auf den Boden setzen



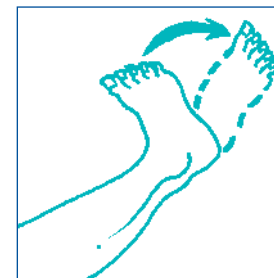
Übung 2

- Im Sitzen beide Füße flach auf den Boden stellen
- Fersen anheben und nach außen kreisen lassen
- Füße flach auf den Boden setzen
- Fersen anheben und nun nach innen kreisen lassen
- Füße flach auf den Boden setzen



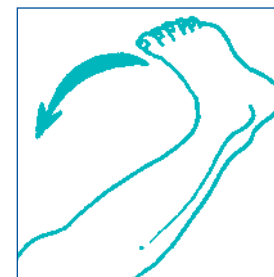
Übung 3

- Auf einen Stuhl setzen, Knie anheben und Bein strecken
- Fußspitze nach vorn strecken
- Kniegelenk beugen und Fuß mit ganzer Sohle auf Boden setzen



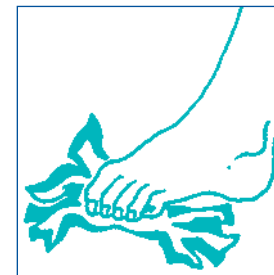
Übung 4

- Auf einen Stuhl setzen, ein Bein gestreckt anheben und Fußspitze Richtung Nase ziehen
- Fuß im Sprunggelenk kreisen lassen: 10-mal links herum, 10-mal rechts herum



Übung 5

- Mit den Zehen eine Zeitungseite krallen und zerknittern
- mit den Füßen wieder glatt streichen
- Zeitungseite mit den Zehen zerreißen
- Papierschnipsel mit den Zehen fassen und aufräumen



Wer diese Übungen nicht tun darf

Brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn Sie dabei Schmerzen verspüren. Schmerzen sind ein Warnsignal, das Sie nicht ignorieren sollten!

TIPP

Täglich eine Viertelstunde Fußgymnastik – ein wertvoller Beitrag zu Ihrer Fußgesundheit

Kleines Lexikon

Einlage

Orthopädische Einzelanfertigung, die lose in einen Konfektionsschuh eingelegt wird und sich deshalb auch für mehrere Schuhe eignet. Sie ist genau für den jeweiligen Fuß gearbeitet und passt so den Schuh optimal den Fußbedürfnissen an.

Konfektionsschuhe

Industriell und in Serie gefertigt, oft mit Fußbett ausgestattet. Eine solche Massenanfertigung kann der individuellen Fußform jedoch nicht entsprechen. Denn selbst Menschen mit gleicher Schuhgröße haben ein unterschiedlich ausgeprägtes Fußgewölbe. K. eignen sich deshalb nicht für geschädigte oder gefährdete Füße. Schuhzurichtungen können sie in Grenzen anpassen.

Maßschuhe, orthopädische

Vom Orthopädie-Schuhtechniker speziell für eine Person individuell angefertigter Schuh. Beste Möglichkeit bei Fußdeformationen und Funktionsstörungen. Ein M. wird dann nötig, wenn weniger aufwendige Maßnahmen (Einlagen, Schuhzurichtungen) nicht mehr ausreichen.

Prothesenschuh

Meist ein Serienschuh. Um den gesunden Fuß vor Überlastungsschäden zu schützen, wird in dessen Schuh eine Fußbettung eingebaut.

Pufferabsatz

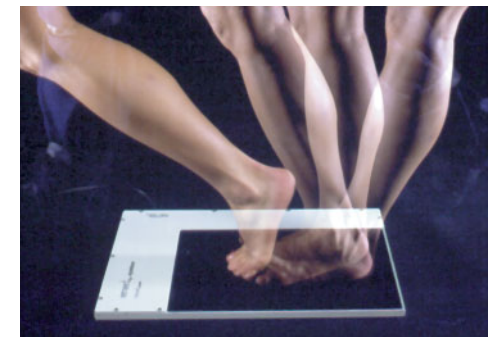
Schuhzurichtung. Umarbeitung des ganzen Absatzes oder des hinteren Teils aus weichem, nachgebendem Material. Dämpft die Belastung beim Aufsetzen der Ferse.

Schuhzurichtung

Umarbeitung eines Konfektionsschuhes oder eines bereits existierenden Schuhs durch Änderung seiner Bestandteile bzw. durch Zufügung neuer Elemente. Eine S. ist fest mit dem jeweiligen Schuh verbunden. Das heißt, jeder Schuh muss seine eigene S. erhalten. Eine S. passt den Schuh an den Fuß an und kann den Bewegungsablauf verbessern.

Sohlenrolle

Schuhzurichtung, „Abrollrampe“ an der Sohle. Beeinflusst und erleichtert die Abrollbewegung beim Gehen. Bei Diabetes wird die Abrollhilfe meist auf Höhe der Ballen aufgebracht: Ballenrolle. Eine S. macht eine Absatzerhöhung nötig.




Sohlenversteifung

Schuhzurichtung. Einbau einer starren Stahl- oder Kunststoffsohle. Die Gelenke der Zehen und auch die Mittelfußknochen werden entlastet. Eine S. macht eine Abrollhilfe (z.B. Ballenrolle) erforderlich.

Weichbettung

Mit Leder überzogene Einlage auf Kunststoff-Schaum. Hohe Polsterwirkung auf den Fuß. Die weiche Unterlage verhindert zu hohen Druck auf einzelne Fußpartien und verringert das Risiko von Wunden. Im Bereich bereits bestehender Wunden können in die Weichbettung Aussparungen eingearbeitet werden, so dass auf dieser Stelle weniger bis gar kein Druck lastet.

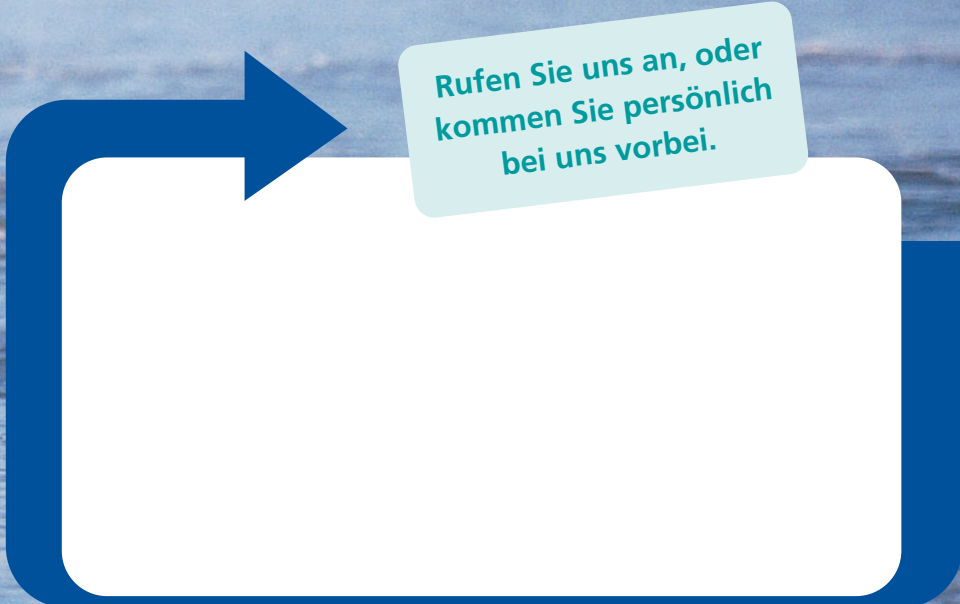


Sie wollen wissen, wie Sie Ihre Füße schützen können?

Sie wollen einen gesunden Schuh auch für Problemfüße?

- **Wir können erkennen, ob und welche Probleme Ihre Füße aufweisen.**
- **Wir passen Ihre Schuhe mit Einlagen und Schuhzurichtungen an Ihren Fuß an.**
- **Wir stellen Ihnen individuelle Maßschuhe in Handarbeit her.**
- **Wir fertigen Ihnen optimale Hilfsmittel, wenn Sie schwere Fußprobleme haben.**
- **Wir arbeiten eng mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zusammen.**

Ihr Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik



**Rufen Sie uns an, oder
kommen Sie persönlich
bei uns vorbei.**