

Schutz vor Verletzungen bei Diabetes

- Niemals barfuß gehen,
- Auf dem Weg vom Schlafzimmer ins Bad immer Hausschuhe tragen,
- Zehen schützen: Keine offenen Sandalen, keine Riemchen zwischen den Zehen,
- Bei der Garten- o.ä. Arbeit Schuhe mit Schutzkappe und dicken Sohlen tragen – Vorher mit dem Arzt besprechen!
- Schuhe immer nachmittags kaufen, auf guten Sitz und Spielraum an den Zehen achten (Druckstellen!)
- Neue Schuhe nur wenige Stunden am Tag eintragen, grundsätzlich öfters die Schuhe wechseln, immer die Füße kontrollieren,
- Leder- oder Stoffschuhe tragen, keine Plastikschuhe. Im Sommer luftdurchlässig, im Winter warm,
- Schuhe niemals ohne Strümpfe tragen,
- Vor dem Anziehen Schuhe auf Fremdkörper (Steinchen o.ä.) untersuchen,
- Niemals Blasen selbst aufstechen oder Hornhaut wegschneiden. Bei der kleinsten Verletzung sofort zum Arzt,
- Keine Pflaster, nur Kompressen oder Mullbinden,
- Fußunterstützende Einlagen tragen.

Richtige Pflege der Füße

- Vorsicht beim Nagelschneiden! Die Nägel nicht zu kurz und auf keinen Fall in die Ecken schneiden. Feilen ist besser. Regelmäßige medizinische Fußpflege ist noch besser.
- Auf keinen Fall scharfe Gegenstände wie Rasierklingen, Hornhauthobel, Messer etc. oder chemische Mittel zum Entfernen von Hornhaut oder Hühneraugen verwenden, auch kein Hühneraugenpflaster.
- Das einzig erlaubte Hilfsmittel ist Bimsstein.
- Hühneraugen, Hornhaut oder eingewachsene Nägel nur vom Fachmann behandeln lassen.
- Dem Fußpfleger sagen, dass man Diabetiker ist,
- Täglich ein Fußbad nehmen, aber nur lauwarm (max. 28 Grad, Thermometer!) und höchstens 5 Minuten (Haut nicht aufweichen lassen). Keine Badezusätze, nur Kern- oder Babyseife,
- Bei kalten Füßen: Niemals heißes Wasser, Wärmflasche oder Heizdecken!
- Stattdessen: Wollsocken und gefütterte Schuhe.
- Füße immer gut abtrocknen, v.a. zwischen den Zehen. Fußpilzgefahr!
- Beim Abtrocknen nicht reiben, nur tupfen, am besten mit Kückenkrepp. Niemals Fönen!
- Täglich Strümpfe wechseln, bei Fußschweiß mehrmals. Keine gestopften Socken (Druckstellen!), nur Naturfasern (Wolle, Baumwolle) verwenden.
- Kein Fußdeo, Fußspray o.ä. Verwenden
- Strumpfbündchen, Sockenhalter, Strumpfbänder behindern die Durchblutung
- Neue Socken vor Gebrauch waschen
- Füße täglich eincremen, außer zwischen den Zehen. Normale Körpercreme ohne Zusätze verwenden
- Täglich Fußgymnastik und Spaziergänge machen.