

## Richtige Fußpflege

- Die Füße können **täglich gewaschen** werden.
- Die Wassertemperatur sollte **37 Grad** nicht übersteigen. Überprüfen Sie die Temperatur mit einem Thermometer (mit zu heißem Wasser können Sie sich die Füße verbrühen).
- Fußbäder sollen **nur 3 Minuten** dauern (längere Fußbäder weichen die Haut auf. Sie wird verletzlich und rissig. Keime und Bakterien können leichter eindringen).
- Benutzen Sie **milde Seife**: Rückfettende Seifen, Kernseife oder grüne Seife. Die beliebten pH-neutralen Seifen trocknen häufig die Haut aus. Wenn Ihre Haut sehr empfindlich ist, kann sie durch parfümierte Seife zusätzlich gereizt werden.
- Wenn Sie möchten, benutzen Sie einen **weichen Waschlappen**. Bürsten oder Massagehandschuhe sind ungeeignet, da sie die Haut zu stark aufrauen, es kann zur Gewebeschädigung kommen.
- **Trocknen** Sie Ihre Füße, besonders zwischen den Zehen, **gründlich** ab. Bei feuchten Zehen-Zwischenräumen entsteht leicht Fußpilz.
- Trockene, spröde oder rissige Haut cremen Sie mit einer **Fettcreme** ein, aber bitte nicht zwischen den Zehen! Da die Fettcreme dort schlecht einzieht, besteht die Gefahr, dass die Haut aufweicht. Sie bildet dann einen guten Nährboden für Keime und Bakterien. Empfehlenswert sind insbesondere Cremes mit relativ geringem Wasseranteil, ohne Konservierungsstoffe und ohne Duftstoffe o.ä.
- Wenn Ihre Füße leicht schwitzen, ist es wichtig, ein Aufweichen der Haut zu verhindern. Benutzen Sie keine aggressiven Produkte, die die Haut reizen, z.B. Talkum, Puder, anregende Fußspray's oder Deodorant's.

## Die Pflege der Fußnägel

Die Nägel sollen mit der Zehnkuppe gerade abschließen. Sind die Nägel zu kurz, wachsen sie sehr schnell ein.

Benutzen Sie zum Kürzen Ihrer Nägel eine Sandpapierfeile oder eine abgerundete Diamantfeile. Mit Scheren, Fußzangen, spitzen Nagelfeilen oder Nagelknipsern können Sie sich leicht verletzen. Die Nägel sollen gerade anstatt rund gefeilt werden, evtl. mit einer kleinen Abrundung an den Ecken:

Die Behandlung eingewachsener Fußnägel soll nur vom Fachmann (Arzt / Fußambulanz / Podologe) durchgeführt werden.

## Die Beseitigung der Hornhaut

Verdickte Hornhaut soll entfernt werden, da sie auf gesundes Gewebe drückt und Blasen verursachen kann. Hornhaut wird mit der Zeit rissig, so können Keime und Bakterien in das Innere des Fußes eindringen und Entzündungen hervorrufen.

Am besten geeignet für die Hornhautentfernung ist der **Bimsstein**. Benutzen Sie in bei jeder Fußwäsche. So können Sie verdickte Hornhaut entfernen und verhindern deren Neuentstehung. Vermeiden Sie Rasierklingen, Hornhaut raspeln, Hornhauthobel, raue oder grobe Feilen, die Verletzungsgefahr ist zu groß.

Anschließend wird die **Haut eingecremt**, um die Füße geschmeidig zu halten.

Verdickte Hornhaut ist immer die Folge von Druck. Forschen Sie nach der Ursache! Tragen Sie keine drücken den Schuhe. Bei Fußfehlformen benötigen Sie vielleicht orthopädische **Schuhe**. Sprechen Sie mit uns darüber bei den regelmäßigen Fußkontrollen.

## Entfernen von Hühneraugen

Am besten geeignet für die Hühneraugenentfernung ist der **Bimsstein**. Entfernen Sie mit ihm nach der Fußwäsche vorsichtig die Hornhaut um das Hühnerauge herum. Der Kern wird sich nach einiger Zeit heben, haben Sie Geduld!

Benutzen Sie keine Hühneraugentinktur oder Hühneraugenpflaster, sie enthalten stark ätzende Substanzen, die auch gesunde Haut angreifen. Wegen der Verletzungsgefahr sind auch Scheren, Pinzetten und Rasierklingen ungeeignet!

Benutzen Sie keine Druckstellenpflaster oder Ballenpflaster, es könnten neue Druckstellen entstehen.

Auch Hühneraugen sind immer Folge von Druck. Forschen Sie nach der **Ursache**. Tragen Sie keine zu engen Schuhe.

## Behandlung von Fußpilz

Fußpilz entsteht leicht **zwischen den Zehen**. Die Haut ist gerötet, nässt und juckt, es bilden kleine Hautschuppen. Ziehen Sie nicht die Hautschuppen ab, Sie können sich dabei leicht die gesunde Haut einreißen.

Benutzen Sie ein Medikament gegen Fußpilz (antimykotisches Spray, Flüssigkeit oder Salbe) und behandeln Sie den Fuß nach Vorschrift.

Wechseln Sie täglich das Handtuch und die Strümpfe und kochen Sie sie (das geht nur mit Baumwollstrümpfen). **Desinfizieren** Sie Ihre Schuhe.

Wenn Sie den Fußpilz nicht mehr sehen, sollten Sie die Behandlung noch ca. 4 Wochen weiterführen, um auch die Sporen zu vernichten.

Achtung: Durch einen "harmlosen" Fußpilz können größere Infektionen entstehen.

## Gutes Schuhwerk und Strümpfe

Die Schuhe sollen Ihren Füßen, einschließlich der Zehen, ausreichend **Platz** in der Höhe, Breite und Länge lassen.

Benutzen Sie **weiches Oberleder** (Gummi und Plastik begünstigen das Entstehen von Fußpilz).

Die Schuhsohle sollte **nicht zu biegsam** sein, da sonst Ihr Vorfuß zu stark belastet wird. Sie sollten seitlich **nicht stark verdrehbar** sein und guten Halt um die Ferse geben.

Der **Absatz** sollte nicht höher als 5 cm sein. Schuhe ohne Absatz oder mit speziell tiefer Ferse sind oft ungeeignet, da der Vorfuß eventuell zu stark belastet wird. Kontrollieren Sie die Schuhe auf dicke Nähte oder Ösen, sie können **Druckstellen** verursachen.

Die **Innensohlen** sollen nicht unterbrochen sein und das Futter soll nicht zerrissen sein.

**Sandalen** sind ungünstig, sie schützen den Fuß nur wenig und sie begünstigen Hornhautbildung an den Fersen. Auch Clogs (Holzpantoffeln) sind ungeeignet. Sie begünstigen ebenfalls eine vermehrte Hornhautbildung an den Fersen und zusätzlich kann der Fuß beim Gehen nicht richtig abrollen.

Kaufen Sie Ihre Schuhe am **späten Nachmittag**, meist sind die Füße dann etwas dicker als morgens.

Neue Schuhe müssen eingelaufen werden: Tragen Sie sie **anfangs** nur eine halbe Stunde täglich. **Strümpfe** sollte man oft wechseln und waschen.

Vermeiden Sie Strümpfe mit festem Gummizug, sie vermindern die Durchblutung und führen zur Anschwellung der Füße.

Tragen Sie nur Strümpfe, die **keine dicken Nähte** haben. Es können sonst Druckstellen entstehen. Die Strümpfe sollten richtig passen: Wenn sie zu groß sind, legen sie sich in Falten und es können ebenfalls Druckstellen entstehen.

## Allgemeine Fussregeln

- Gehen Sie, besonders wenn Sie Empfindungsstörungen an den Füßen haben, **nicht barfuß** (auch nicht zu Hause).
- Schützen Sie Ihre Füße vor **Sonnenbrand**.
- Haben Sie **kalte Füße**? Dann können Sie **warme Wollsocken** tragen (auch nachts im Bett). Wärmen Sie niemals Ihre Füße in zu heißem Wasser, an der Heizung, dem Kamin, mit einer Heizdecke, einem Heizkissen oder mit einer Wärmflasche! Sie riskieren sonst Verbrennungen.
- **Regelmäßige Fußgymnastik** hilft gegen kalte Füße und verbessert die Durchblutung.
- Rauchen Sie? Wie Sie wissen, vermindert Rauchen zusätzlich die Durchblutung Ihrer kalten Füße. Können Sie aufhören?
- Sind Sie selber nicht in der Lage, Ihre Füße zu pflegen, suchen Sie sich eine medizinische(n) Fußpfleger(in) und informieren Sie sie über Ihren Diabetes.

## Erste Hilfe bei Verletzungen am Fuß

### Wundreinigung

Die Wunde kann unter fließendem Wasser gespült werden. Leitungswasser enthält wenig Keime. Sie können auch ein farbloses Desinfektionsmittel z.B. Kodan® verwenden.

### Wundbehandlung

Nach der Wundreinigung eine desinfizierende und keimtötende Salbe z.B. Betailsonasalbe® oder Itonabszess-Salbe® auf die betroffene Stelle auftragen.

### Wunde verbinden

Die Wunde mit sauberem und sterilem Verbandsmaterial versorgen. Wenn sie bei kleineren Wunden Pflaster benutzen, sollte es luftdurchlässig sein wie z.B. Cutiplast® oder Hansamed®- Pflaster. Zum Befestigen der Kompressen bitte neue oder frisch gewaschene Mullbinden benutzen.

**Bei Rötung - Schwellung - Schmerzen sofort einen Arzt aufsuchen.**