

## BEWEGUNG DER FÜSSE



Die **Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln** zu erhalten, ist oberstes Ziel.

**Fußübungen** wie Kreisen oder Wippen sind ideal geeignet und können mit wenig Aufwand und ohne Kosten jederzeit und überall durchgeführt werden.

**Regelmäßiger Sport** oder auch **Spaziergänge** sind sehr empfehlenswert.

## SCHUTZ DER FÜSSE



**Bequemes Schuhwerk** mit ausreichendem Platz ist dabei von großer Wichtigkeit.

**Abends Schuhe kaufen**, weil dann die Füße meistens etwas „geschwollener“ sind.

Vor jedem Anziehen ist es erforderlich, die Schuhe auf **Fremdkörper** zu untersuchen.

Strümpfe sollten **keine Naht** besitzen und **täglich gewechselt** werden.

IHR  
**kl**inikum  
OSNABRÜCK

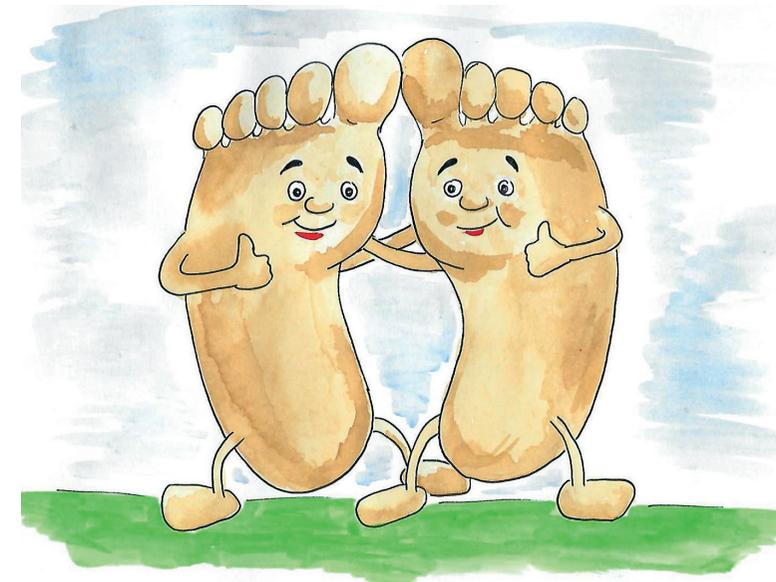
**Klinikum Osnabrück GmbH**  
Am Finkenhügel 1  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 405-0  
info@klinikum-os.de  
www.klinikum-os.de

**Dieser Flyer wurde erstellt von Anne Przijbijlski.**  
**Bilder: Debora Schürmann**

IHR  
**kl**inikum  
OSNABRÜCK

## DER DIABETIKER UND SEINE FÜSSE

TIPPS ZUR  
GESUND-  
ERHALTUNG



## LIEBE BETROFFENE, LIEBER BETROFFENER,

alles wird vom Menschen gehegt, gepflegt und auch trainiert.

**Nur die Füße, als Basis unserer Fortbewegung, auf denen wir durchschnittlich 170 Mio. Schritte unser Leben lang gehen, geraten leider oft in Vergessenheit.**

Dabei sind diese für einen Diabetiker besonders aufmerksam zu beobachten, denn fast jeder entwickelt im Laufe seiner Erkrankung Hautveränderungen an den Füßen.

Bedingt durch die diabetische Stoffwechsellage entstehen schneller und häufiger Schuppenbildungen, Druckstellen und Hornhautschwielen. Und das oft unbemerkt.

So kann es passieren, dass aus kleinsten Veränderungen Läsionen (Einrisse), Einblutungen oder Wunden entstehen.

Hautkeime können in der Folge in tieferes Gewebe eindringen und die Knochen schädigen. Und das kann im schlimmsten Fall zur Amputation führen.

Diese nachfolgenden Informationen sollen Ihnen ein geschärftes Bewusstsein für das Thema Füße schaffen.

**Aktiv sein von Anfang an, aktiv werden bei der kleinsten Veränderung.**

## KONTROLLE DER FÜSSE



**Einmal täglich** auf Rötungen, Druckstellen, Einrisse, Blasen und auf verdickte Hornhaut achten.

Bei bekannter Neuropathie auf **Barfußlaufen und Wärmflaschen** aufgrund der Verletzungs- und Verbrennungsgefahr **verzichten**.

**Podologische Behandlungen** immer im Rhythmus von 4 bis 6 Wochen durchführen.

**Bei Veränderungen unverzüglich den Arzt aufsuchen.**



## PFLEGE DER HAUT



Bei ca. 37 ° Celsius die **Füße täglich reinigen**. Nicht länger als fünf Minuten, damit die Haut nicht aufweicht.

**Sorgfältiges Abtrocknen der Füße**, aber auch der Zehenzwischenräume, ist erforderlich, um einen Fußpilz zu verhindern.

Zur Pflege eignen sich besonders **Produkte mit Urea-Inhaltsstoffen** (Harnstoff).