Neun einfache Regeln zur Fußpflege für Diabetiker
Weltdiabetestag am 14. November

(Mynewsdesk) Zwei von drei Diabetikern glauben nicht, dass sie auf ihre Füße achten müssen. So lautet das alarmierende Ergeb-nis des GEHWOL Diabetes-Reports. Aufklärung ist daher ein wichtiges Präventionsziel. Dabei sind es vor allem Diabetesberater und Fußpfleger, von denen sich Patienten beraten lassen. Jedoch und auch das zeigt der Report: Oftmals gehen die Informationen am Beratungsbedarf der Diabetiker vorbei. Für fast die Hälfte (43%) aller Betroffenen ist die Beratung meist zu oberflächlich. Sie wünschen sich eher detaillierte Handlungsempfehlungen, um dem bekannten Risiko entgegenzuwirken. Zusammen mit der Ärztin und medizinischen Fußpflegerin Dr. med. Renate Wolansky hat GEHWOL neun einfache Regeln zusammengestellt, die dazu beitragen, Fußprobleme rechtzeitig zu erkennen beziehungsweise zu verhindern.

* Regel 1 - Regelmäßig inspizieren: Täglich sind die Füße abends bei guter Beleuchtung anzusehen, und das nicht nur nach langen Spaziergängen oder nach dem Einlaufen neuer Schuhe. Die Fußsohle wird mit einem Spiegel auf Druckstellen, Fremdkörper, Schwellungen, Rötungen und Verletzungen wie Wunden und Risse betrachtet. Diabetiker mit einer peripheren Nervenschädigung (Polyneuropathie) haben ein reduziertes oder erloschenes Schmerzempfinden.

* Regel 2 - Behutsam Füße baden: Die Füße sind täglich sauber zu halten. Fußbäder erfolgen bei intakter Haut mit hochwertigen Produkten mit einer ausgewogenen Rezeptur. Das Bad darf idealerweise 35 (maximal 37 bis 38) Grad Celsius nicht überschreiten (Temperaturkontrolle mit einem Badethermometer, da das Temperaturempfinden bei Polyneuropathie eingeschränkt oder aufgehoben ist) und drei bis fünf Minuten dauern. Bei Hautreizungen oder Wunden sollte von Fußbädern Abstand genommen werden.

* Regel 3 - Sorgfältig abtrocknen: Nach dem Fußbad steht sorgfältiges Abtrocknen der Füße mit einem weichen Handtuch an. Für die Zehenzwischenräume eignen sich handelsübliche Watteträger (zum Beispiel Wattepads). Föhn, Rotlichtlampe, Wärmflasche, Heizsonne, Heizkissen oder Sonnenlicht sind wegen der Verbrennungsgefahr zum Trocknen oder Erwärmen der Füße tabu. Für kalte Füße eignen sich nicht einengende oder einschneidende Baumwollsocken und Bewegung.

* Regel 4 - Mit Fett und Feuchtigkeit pflegen: Zur täglichen Pflege trockener Haut wegen fehlender Schweißbildung als Folge einer autonomen Störung bei Polyneuropathie (Anhidrose) kommen fetthaltige Cremes mit feuchtigkeitsbindenden Wirkstoffen wie Urea infrage (z.B. GEHWOL med Lipidro Creme). Hierdurch wird die Hautbarriere stabilisiert, und Hauteinrisse oder Rhagaden mit Infektionsgefahr durch Bakterien oder Pilze werden vermieden.

* Regel 5 - Weder scharf noch spitz: Zur Nagelpflege und Hornhautentfernung dürfen keine scharfen Instrumente verwendet werden wie zum Beispiel Scheren, Hobel, Knipser, Rasierklingen oder grobe Feilen. Für die Nagelkürzung kommen Sandblatt- oder Diamantfeilen infrage. Zur Hornhautentfernung eignen sich unter anderem ein Naturbimsstein oder ein Hornhautweichschwamm. Die Fußnägel sollten nach dem Feilen parallel zur Zehenkuppe abschließen unter leichter Abrundung der Nagelecken.

* Regel 6 - Nicht alles alleine: Die Anwendung von hornhautauflösenden Mitteln (Keratolytika) führt zu einer Aufweichung der Haut mit nachfolgender Infektionsgefahr und ist deshalb zu unterlassen. Die Behandlung von Hühneraugen (Clavi) gehört in die Hände eines Fußspezialisten.

* Regel 7 - Passende Schuhe: Empfehlenswert sind passgenaue, atmungsaktive und luftdurchlässige Lederschuhe ohne drückende Innennähte mit maximaler Absatzhöhe von vier Zentimetern bei Frauen und drei bei Männern, also keine High Heels. Barfußlaufen in Räumen und in der Natur oder Laufen auf Strümpfen sind bei peripherer Nervenschädigung gefährlich. In Schwimmbädern oder Saunen verringern Badeschuhe die Gefahr einer Pilzinfektion. Bei Verletzungen oder einer Infektion geht es sofort zum Arzt.

* Regel 8 - Schuhe nachmittags anprobieren: Steine, Krümel und andere Partikel, drückende Innennähte oder abgescheuertes Innenfutter können Verletzungen verursachen. Daher Schuhe täglich inspizieren und austasten! Neue Konfektionsschuhe mit diabetesadaptierten Fußbettungen sollten nachmittags anprobiert werden, da tagsüber der Fuß anschwillt. Baumwollsocken ohne drückende Innennähte und schnürenden Randsaum ermöglichen einen faltenfreien Sitz ohne Hautreizung. Socken bei mindestens 60 Grad Celsius waschen.

* Regel 9 - Stabiles Gewebe: Die häusliche Fußgymnastik zur Durchblutungsförderung, Kräftigung der kurzen und langen Fußmuskeln und Vorbeugung von Haltungsschwächen am Fuß gehört ins tägliche Programm des Betroffenen. Gezielte, individuelle Fußübungen stabili-sieren die Muskeln. Beim diabetischen Charcotfuß (Erkrankung der Nerven, Knochen und Gelenke) sind wegen der Vorfußbelastung mit der Gefahr eines Knochen-bruchs Vorfuß- und Zehenstandübungen nicht geeignet.

Shortlink zu diesem Social Media Release:
http://shortpr.com/my4cxn

Permanentlink zu diesem Social Media Release:
http://www.themenportal.de/kosmetik/neun-einfache-regeln-zur-fusspflege-fuer-diabetiker-61117

=== Neun einfache Regeln, die dazu beitragen, Fußprobleme rechtzeitig zu erkennen beziehungsweise zu verhindern. (Bild) ===

Zusammen mit der Ärztin und medizinischen Fußpflegerin Dr. med. Renate Wolansky hat GEHWOL neun einfache Regeln zusammengestellt, die dazu beitragen, Fußprobleme rechtzeitig zu erkennen beziehungsweise zu verhindern.

Shortlink:
http://shortpr.com/7f8j8j

Permanentlink:
http://www.themenportal.
de/bilder/neun-einfache-regeln-die-dazu-beitragen-fussprobleme-rechtzeitig-zu-erkennen-beziehungsweise-zu-verhindern

=== Fußinspektion - vor allem bei Diabetes wichtig (Bild) ===

Fußinspektion - vor allem bei Diabetes wichtig

Shortlink:
http://shortpr.com/qm1fl2

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

fischer@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/my4cxn
fischer@dkcommunications.de

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.