

# Die Füße - bedroht durch falsche Schuhe, Nervenstörung und schlechte Durchblutung!

oder  
Füße, die uns durch das ganze Leben tragen sollen....

## Veranstaltungen & Termine

des DDH-M Landesverbandes Rheinland-Pfalz

Unter Bewertung der aktuellen Entwicklungen von Corona sind zur Zeit alle Veranstaltungen bis auf Widerruf ausgesetzt.

Es erscheint uns selbstverständlich, dass unsere Füße uns überall hintragen. Lange Diabetesdauer und fehlendes Bemühen um möglichst normale Zuckerwerte begünstigen den Verlust vieler Schutzfunktionen an unseren Füßen. Rauchen und erhöhte Cholesterinwerte treiben die Verkalkung der arteriellen Blutgefäße voran. Deformierungen und Fehlstellungen an den Füßen führen zu Fehlbelastungen an den Füßen und eine Schuhwahl, die diese Gegebenheiten des Fußes nicht berücksichtigt, führt zu Druckstellen und übermäßiger Hornbildung.

Diese Faktoren begünstigen das Entstehen von Fußulcera, das heißt Wunden an den Füßen.

### Was können wir vorbeugend tun?

Jeder Mensch mit einem Diabetes mellitus sollte den Befund seiner Füße kennen. Der blaue Gesundheits-

spass Diabetes bietet die Chance sich bei seinem „Doktor“ regelmäßig vorzustellen. Die Untersuchung der Füße mit Stimmgabel und Monofilament gehört zum Neurostatus. Sie sollten sich über das Ergebnis und dessen Bedeutung aufklären lassen, genau zuhören und die aus der Untersuchung ergebenden Resultate sollten Sie ernst nehmen.

### Besteht eine Beeinträchtigung der Nervenfunktion an den Füßen, spricht man von einer peripheren Polyneuropathie.

Das bedeutet: „Ich kann mich nicht mehr darauf verlassen, dass mein Fuß bei Verletzungen Schmerzen meldet.“ Also muss ich selber diese Schutzfunktion übernehmen. Das heißt regelmäßig, möglichst täglich, die Füße anschauen, fühlen, ob Verletzungen oder auffällige Stellen vorhanden sind. Hier kann ein Spiegel auf dem Boden oder ein Bild mit dem Handy von den Füßen helfen oder ein Familienmitglied hilft beim Schauen. Die Schweißproduktion geht durch die Nervenstörung zurück, die Füße werden trocken, oft schuppig und rissig. Regelmäßiges Cremes mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion o.ä. ist dann notwendig.

Eine Durchblutungsstörung macht sich durch ständig kühle Füße beim Anfassen oder auch durch Schmerzen bei längeren Gehstrecken bemerkbar. Bei der quartalsmäßigen Fußkontrolle werden die Fußpulse getastet. Wenn es hier Auffälligkeiten gibt, folgt eine Doppleruntersuchung oder eine Überweisung zu speziellen Ultraschalluntersuchungen der Arterien der Beine oder gar invasive Untersuchungen über Katheter zur Gefäßdarstellung. Hier gibt es wie bei verengten Herzkranzgefäßen ebenfalls die Möglichkeit zur Gefäßaufdehnung und ggf. auch das Einbringen eines sogenannten Stents, der das Gefäß weit halten soll. **Wir sprechen von der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit.**

### DFS - Risikofaktoren



### Auf was ist noch zu achten?

Viele Füße haben krallenartig verformte Zehen, Zehen, die übereinander liegen oder Veränderungen im Fußgewölbe oder vorstehende Knochen an den unterschiedlichsten Stellen, am bekanntesten sicherlich der sogenannte Hallux valgus. Deformierungen und Knochenvorsprünge sind typische Stellen, an denen bevorzugt Wunden entstehen. Auch über solche Auffälligkeiten ihrer Füße sollten Sie Bescheid wissen. Die Schuhwahl muss zu den Füßen passen. Sind die Schuhe zu eng oder im Vorfußbereich zu schmal oder zu kurz oder ist die Zehenbox nicht hoch genug, dies sind alles Gründe für die Entstehung von Druckstellen oder massiven Verhornungen, die in eine Wunde am Fuß münden können. Vorbeugen ist immer besser als heilen! Einlagen in Diabetesschuhen sind unter Umständen notwendig. Dies stellt ihr Diabetesarzt fest. Betroffene, bei denen ein Risikofuß festgestellt wird, erhalten eine Verordnung für eine spezielle Fußpflege, die sogenannte Podologie. Sprechen Sie Ihren Diabetesarzt an, fragen Sie nach Ihrem Risiko. Danach sollten Sie sich mit Ihren eigenen aktiven Vorsorgemaßnahmen richten: cremes, tägliche Fußinspektion, Schuhe nach der tatsächlichen Fußsituation auswählen und natürlich – sich um den Zucker kümmern!

### Hyperkeratosen/Rhagaden



### Z. n. plantarem Ulcus



### DFS - Vorbeugung



Adäquate Schuh- und Einlagenversorgung

„Diabetische Füße passen nicht in normale Schuhe“

### Vorbeugen lohnt sich!

Bei Fußwunden nicht abwarten! Sofort den Arzt aufsuchen. In Rheinland-Pfalz gibt es 40 zertifizierte Fußspezialisten. Sie gehören zum Diabetes-Fußnetz Südwest. Die Adressen finden Sie unter [www.ade-rlp.de](http://www.ade-rlp.de) Hier klicken Sie auf „Zertifizierung/Anträge“ und schauen dann auf die Liste der „Zertifizierten Fußbehandlungseinrichtungen“. Die dort genannten Fußspezialisten bilden sich regelmäßig zum Thema „Diabetisches Fußsyndrom“ weiter. Seit 2001 unterziehen sie sich jedes Jahr einer freiwilligen Qualitätskontrolle und legen ihre Behandlungsergebnisse offen.

### Nicht abwarten – handeln!

Damit Ihre Füße Sie noch lange tragen!

Dr. Sibylle Brunk-Loch  
Sprecherin der AG Fuß Rheinland-Pfalz/Saarland in der ADE –  
Diabetes-Fußnetz Südwest



**AG-Fuß Rheinland-Pfalz/Saarland**  
in der **Arbeitsgemeinschaft Diabetologie und Endokrinologie (ADE) Rheinland-Pfalz e.V.**  
Landesgruppe Rheinland-Pfalz  
der Deutschen Diabetes Gesellschaft

**20 Jahre**  
Aufbau und kontinuierliches Weiterentwickeln der Behandlungsqualität  
Diabetisches Fußsyndrom in Rheinland-Pfalz  
Einführen von Qualitätsstandards  
konsequentes Vernetzen aller an der Versorgung Beteiligten

**Wir über uns**

- ab 1997 Erfahrungsaustausch - jährlich mehrmaliges Treffen der an der Versorgung des Diabetischen Fußes engagierten Diabetologen
- ab 2001 optimierte, standardisierte Versorgung des „Diabetischen Fußsyndrom“ durch regelmäßigen Wissenstransfer interdisziplinäre Gruppe erarbeitet Strukturen zur Zertifizierung von Fußbehandlungseinrichtungen
- 2001 AG Fuß - erste Arbeitsgruppe der ADE, der rheinland-pfälzischen Diabetes Fachgesellschaft
- 2004 Zug um Zug - landesweites Entstehen zertifizierter stationärer und ambulanter Fußambulanzen
- 2009 Namensgebung „Diabetes Fußnetz Südwest“ belegt das flächendeckende Vernetzen der Versorgungsstrukturen für das „Diabetische Fußsyndrom“

**Arbeitsergebnisse der AG Fuß**

- regelmäßige Veröffentlichungen zum Diabetischen Fußsyndrom
- Keimspktrum
- Schuhverordnungsbogen
- Orthesenbeiblatt
- Zertifizierung der Orthopädieschuhmacher/-techniker mit jährlicher Evaluation der Behandlungsqualität

Kontinuierliche Industrieunabhängige Fortbildungen für alle Interessierten sowie Treffen des wissenschaftlichen Zirkels

**Aktuell** ca. 40 ambulante und stationäre Fußbehandlungseinrichtungen sowie 10 OSM/OST - im Schnitt jährlich zertifiziert

Dr. Sibylle Brunk-Loch, zertifizierte Diabetes-Schwerpunktpraxis und Fußbehandlungseinrichtung – Sprecherin AG Fuß ADE – Diabetes-Fußnetz Südwest – Stand April 2021