

## Wichtig bei Diabetes:

# Medizinische Fusspflege – Podologie

**Fachgerechte Fusspflege ist für Diabetiker von unschätzbarem Wert, besonders in fortgeschrittenen Stadien ihrer Krankheit. In einer podologischen Praxis sind Sie mit Ihren Fussproblemen in guten, qualifizierten Händen.**

Im Gegensatz zur Pédicure, die sich mit der kosmetischen Fusspflege befasst, steht bei der Podologie die *medizinische* Fusspflege im Vordergrund. Podos (griech.) heisst Fuss. Podologinnen und Podologen – Fusskundige – werden in einer dreijährigen Verbandslehre des Schweizerischen Podologen-Verbands SPV ausgebildet. Damit die Fachleute – Männer stellen erst knapp 5 Prozent dieses Berufsstandes – ihre vielseitige Tätigkeit ausüben können, bedürfen sie der Bewilligung einer kantonalen Gesundheitsbehörde. In speziellen Weiterbildungskursen bringen sie ihr Wissen über die anspruchsvolle Behandlung des diabetischen Fusses auf den neuesten Stand.

### Füsse ohne Schmerzen

Für Diabetiker ist eine fachgerechte Behandlung der Füsse ausserordentlich wichtig. Denn je weiter die Krankheit

fortschreitet und je mehr Blutgefässe und/oder Nerven (periphere Polyneuropathie) geschädigt sind, desto weniger spüren Diabetiker ihre Füsse. Verletzungen bleiben wegen den fehlenden Warnsignalen (Druck, Hitze, Schmerz) meist unbemerkt oder werden verharmlost. Infektionen können sich dann leicht ausbreiten – zumal der Wundheilungsprozess bei Diabetikern gestört ist. Daher ist es wichtig, selbst kleine Verletzungen rechtzeitig zu entdecken und fachgerecht zu behandeln.

### Diabetische Füsse richtig pflegen

Richtige Fusspflege kann gelernt werden – am besten in einer podologischen Praxis; hier können die für die Gesundheit der Füsse wichtigen Verhaltensweisen unter fachkundiger Leitung eingeübt werden.



Ja, bitte!	Nein, nie!
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füsse täglich kontrollieren, Sohlen allenfalls mit Hilfe eines Spiegels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine heissen Fussbäder: Gefahr von Verbrennungen!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füsse täglich in lauwarmem (prüfen!) Wasser waschen, höchstens 5 Minuten, dann eincremen (ausser Zehenzwischenräume).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine spitzen oder scharfen Gegenstände verwenden!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zehennägel gerade feilen und nicht zu kurz; Ecken nicht herunterfeilen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie Hühneraugenpflaster/-tinkturen anwenden!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hornhaut, Blasen und Fusspilz behandeln lassen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine zu engen Schuhe tragen! Nie barfuss gehen!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur weiche, passende Schuhe tragen; vor dem Anziehen auf Fremdkörper prüfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Bettflasche, kein Heizkissen!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei kalten Füssen Bettsocken anziehen.</li> </ul>	
<p><b>Wichtig:</b> Füsse zwei Mal pro Jahr beim Arzt kontrollieren lassen; bei Verletzungen sofort einen Arzt aufsuchen.</p>	
<p><b>Quelle:</b> Diabetes: «Pflege Deine Füsse liebevoll, sie tragen Dich ein Leben lang». DESG 2003.</p>	

Fortsetzung von Seite 17



### Lassen Sie sich von der Podologin schulen!

Kommen Diabetiker erstmals in eine podologische Praxis, werden die Ursachen ihrer Beschwerden genau abgeklärt (Anamnese). Besonderes Augenmerk richtet die Podologin SPV auf Schwielen und Hühneraugen, denn sie zeigen nicht nur an, wo «der Schuh drückt». Aus übermässig dicken Hornhautschichten (Hyperkeratosen) entwickeln sich oft schlecht heilende Geschwüre. Podolo-

ginnen sind darin geschult, schwere Infektionen zu erkennen und überweisen Patienten wenn nötig unverzüglich in ärztliche Behandlung.

Das Arbeitsspektrum der Podologinnen ist vielseitig: Sie tragen Hyperkeratosen und Hühneraugen sorgfältig mit Skalpell oder Fräser ab, schneiden Nägel mit viel Fingerspitzengefühl, korrigieren eingewachsene Nägel und Fehlstellungen der Zehen, versorgen Wunden fachgerecht, legen Druckentlastungs- und Schutzverbände an, massieren Füsse und Unterschenkel. Weiter wachen sie darüber, dass ihre Klienten mit optimalem Schuhwerk versorgt sind. Durch regelmässige Besuche der Diabetiker bei ihrer Podologin können sich echte Vertrauensverhältnisse entwickeln, die auch den Füssen zugute kommen. jl ■

#### Adressen:

Schweizerischer Podologen-Verband SPV  
Postfach 3045, Tribtschenstrasse 7, 6002 Luzern  
Tel. 041 368 58 00  
sekretariat@podologen.ch, www.podologen.ch

#### Quelle:

Interdisziplinäre Fortbildung vom Schweizerischen Podologen-Verband und der DESG (Diabetes Education Study Group) Deutschschweiz vom 23./24. April 2004 in Nottwil LU.