



FOTO: ZYG

Fachfrauen bei der Arbeit: Die Podologin Barbara Künzler (links) berät sich bei der Behandlung eines Patienten mit Dr. Barbara Felix, Leitende Ärztin am Bruderholzspital.

Jede W

Menschen mit Diabetes müssen ihre Füße besonders sorgfältig pflegen, da durch die Krankheit die Gefühlswahrnehmung in den Extremitäten gestört ist. Entscheidend ist auch, kleinste Verletzungen rechtzeitig zu erkennen, da diese bei Diabetes zu Komplikationen führen können.

von Helen Weiss*

Das wichtigste Merkmal des Diabetes ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Ist der Wert über längere Zeit erhöht, werden die Blutgefässe und Nerven im Körper geschädigt. Es besteht eine vermehrte Anfälligkeit für Herzinfarkt und Schlaganfall, Nierenfunktionsstörungen und Schädigungen der Netzhaut. Diese Risiken sind den meisten Diabetikern bewusst, weniger bekannt ist, dass auch die Füße in Mitleidenschaft gezogen werden können. Besonders bei Diabetes Typ 2 kommt es über die Jahre zu Durchblutungsstörungen und Nervenschäden im Unterschenkel und an den Füßen. Eine gefürchtete Komplikation, die dann auftreten kann, ist das diabetische Fussyndrom (siehe Seite 22).

Spätfolgen vorbeugen

Diabetes mellitus ist weltweit eine der häufigsten Ursachen für Fussamputationen. Die Podologin Barbara Künzler

sieht deshalb als wichtigste Massnahme eine breit gefasste Aufklärung und Beratung der Erkrankten und ihrer Angehörigen: «Jeder Zuckerkrankte sollte eine Diabetikerschulung besuchen, um sich umfassend zu informieren.» Weiter hilft eine gute medizinische Versorgung, Spätfolgen vorzubeugen. Die Spezialistin für medizinische Fusspflege gehört zum interdisziplinären Diabetes- und Wundteam am Baselbieter Kantonsspital Bruderholz, in dem Ärzte, Diabetesberater, Orthopäden und Podologen bei der Behandlung von Patienten zusammenarbeiten. Solche Teams gibt es mittlerweile auch in zahlreichen anderen Schweizer Spitälern.

Die trockene, rissige Haut schützen

Auch die Diabetiker selbst können zur Vorbeugung von Spätfolgen beitragen. Bei den Füßen beginnt dies mit einer

Wunde ist ein Notfall

Was ist Podologie?

Die Podologie befasst sich mit der medizinischen Fusspflege. Pflege ist hier aber nicht im kosmetischen Sinn gemeint wie bei der Pediküre, sondern als Unterstützung einer medizinischen Behandlung. Die Podologin behandelt neben gesunden Personen mit Fussbeschwerden auch Patienten mit einem speziellen Risiko wie Diabetes, Rheuma oder Durchblutungsstörungen. Podologen klären die Ursachen von Fussbeschwerden ab und informieren die Patienten, mit welchen Massnahmen sie gelindert werden können. Zu ihren Aufgaben gehört es, deformierte Zehennägel zu schneiden, schmerzende Hühneraugen sowie übermässige Hornhaut und Schwielen fachgerecht zu entfernen. Daneben behandeln sie Nagelpilz und krankhaft verdickte Nägel. Weiter korrigieren Podologen Fehlstellungen von Zehen und Nägeln, legen Druckentlastungs- und Wundverbände an und beraten Patienten bei der Wahl von Gesundheitsschuhen und anderen orthopädischen Hilfsmitteln.

HW

besonders sorgfältigen Pflege, wie Barbara Künzler erklärt: «Da die Haut bei Diabetes oft trocken oder rissig ist, können Bakterien leichter eindringen. Ekzeme, Pilzinfektionen und andere Hauterkrankungen können die Folge sein.» Vorbeugend empfiehlt die Podologin, auf längere Fussbäder zu verzichten: «Die Haut wird aufgeweicht, was das Eindringen von Keimen zusätzlich begünstigt.» Nach dem Baden oder Duschen müssen die Füsse und vor allem die Zehenzwischenräume sehr sorgfältig abgetrocknet werden. Spezielle, fetthaltige Cremes helfen zudem, die Haut zu schützen.

Weiter empfiehlt Barbara Künzler, die Füsse täglich mit einem Spiegel zu kontrollieren. Kann man dies nicht mehr selbst tun, weil die Sehkraft nachgelassen hat oder die Beweglichkeit eingeschränkt ist, sollte man Angehörige oder Pflegende um Hilfe bitten.

Scherbe im Fuss bleibt unbemerkt

Wenn der gestörte Stoffwechsel bei Diabetes die Nerven und damit die Schmerzempfindung an den Füssen beeinträchtigt, bleiben Verletzungen häufig unbemerkt. Die Podologin mit 34 Jahren Berufserfahrung behandelte schon Patienten, in deren Fusssohle seit Wochen eine Scherbe steckte, in die sie zum Beispiel am Strand getreten waren. Diabetiker sollten deshalb nicht barfuss laufen, da allfällig eingedrungene Fremdkörper – bleiben sie länger unbemerkt – zu einer Entzündung führen können. Eine sich ausbreitende Infektion wird zusätzlich gefördert, wenn der Blutzucker unzureichend eingestellt ist, Durchblutungsstörungen auftreten und die Abwehrkräfte geschwächt sind. Deshalb, sagt Barbara Künzler, sei eine regelmässige Kontrolle der Füsse so wichtig: «Schwere Komplikationen beginnen häufig mit einer banalen Verletzung.»

Kleine Wunden nicht unterschätzen

Zur richtigen Fusspflege und Vorbeugung von Verletzungen gehört auch, die Nägel nicht mit der Nagelschere, sondern besser mit einer Feile oder speziellen Nagelzange zu kürzen. Barbara Künzler: «Sogenannte Badezimmerchirurgie ist unbedingt zu vermeiden. Das Schnipeln an Hühneraugen oder übermässiger Hornhaut kann zu Verletzungen führen, die der Diabetiker nicht wahrnimmt.» Ein unterschätztes Risiko seien auch salicylhaltige Pflaster oder Tinkturen, die zur Entfernung von Hühneraugen, Warzen oder Hornhaut verwendet werden. Solche Mittel können bei Diabetikern schwere Verätzungen auslösen. Auch übermässiger Druck, etwa durch schlecht sitzende Schuhe, wird nicht wahrgenommen und es kommt zu Hautverletzungen. Entzünden sich diese, können offene Geschwüre die Folge

sein. Diabetiker würden oftmals zu enge Schuhe wählen, da sie aufgrund der gestörten Empfindung meinen, passendes Schuhwerk sei zu gross, weiss die Fachfrau. «Im Spital arbeiten wir deshalb eng mit einem Orthopäden zusammen, der für Patienten Massschuhe anfertigt oder ihre Konfektionsschuhe anpasst.» Gut sitzendes Schuhwerk ist wichtig, ebenso regelmässige Bewegung, denn sie fördert die Durchblutung und wirkt Verengungen in den Beingefässen entgegen. Deshalb sollten Diabetiker sich täglich rund eine Viertelstunde Zeit für Fussgymnastik nehmen. «Auch kleine Übungen helfen, solange bei der Gymnastik keine Verletzungsgefahr besteht», sagt Barbara Künzler. Doch auch trotz vorbeugender Massnahmen und sorgfältiger Pflege kann über die Jahre ein diabetisches Fussyndrom auftreten. Das Problem ist, dass Wunden oft unterschätzt, oder, bei älteren Menschen, häufig gar nicht bemerkt werden. Die Podologin betont, dass bei jeder Verletzung, sei sie noch so klein, sofort ein Arzt aufgesucht werden muss: «Bei Diabetikern ist jede Wunde ein Notfall.»

*Helen Weiss ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Basel.

Das diabetische Fussyndrom

Dieser Begriff umfasst krankhafte Veränderungen an den Füssen, die durch Diabetes begünstigt oder verstärkt werden. Dazu gehören Wunden und Geschwüre am Unterschenkel, aber auch Schädigungen des Nagelbetts sowie Infektionen und Deformationen der Zehen oder des ganzen Fusses.

Man unterscheidet zwei Formen des diabetischen Fusses: Bei Nervenstörungen (diabetische Neuropathie), die bis zu 70 Prozent aller Fälle ausmachen, sind die Nervenbahnen wegen der jahrelangen Mangelversorgung durch den erhöhten Blutzuckerspiegel geschädigt. Dies führt zu Taubheit in der Fusssohle, die sich zuerst als Kribbeln bemerkbar macht. Später entsteht eine Gefühllosigkeit, weshalb Wunden und Verletzungen nicht wahrgenommen werden. Beim Tragen von zu engen oder zu spitzen Schuhen können sich zudem Druckstellen bilden, die ohne Behandlung zu geschwürähnlichen, offenen Wunden führen. Treten zusätzlich Durchblutungsstörungen auf wie die Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit oder Ischämie), wird die Wundheilung zusätzlich verzögert. Ähnlich wie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sich die Blutgefässe auch in den Beinen verengen oder verschliessen. Dann bleiben die Füsse selbst in warmer Umgebung kalt. Schmerzen beim Laufen oder sogar im Ruhezustand sind weitere typische Symptome. Etwa jede dritte Person mit diabetischem Fussyndrom zeigt Anzeichen beider Formen dieser Krankheit. Die wichtigste vorbeugende Massnahme ist, auf Nikotin zu verzichten. **HW**