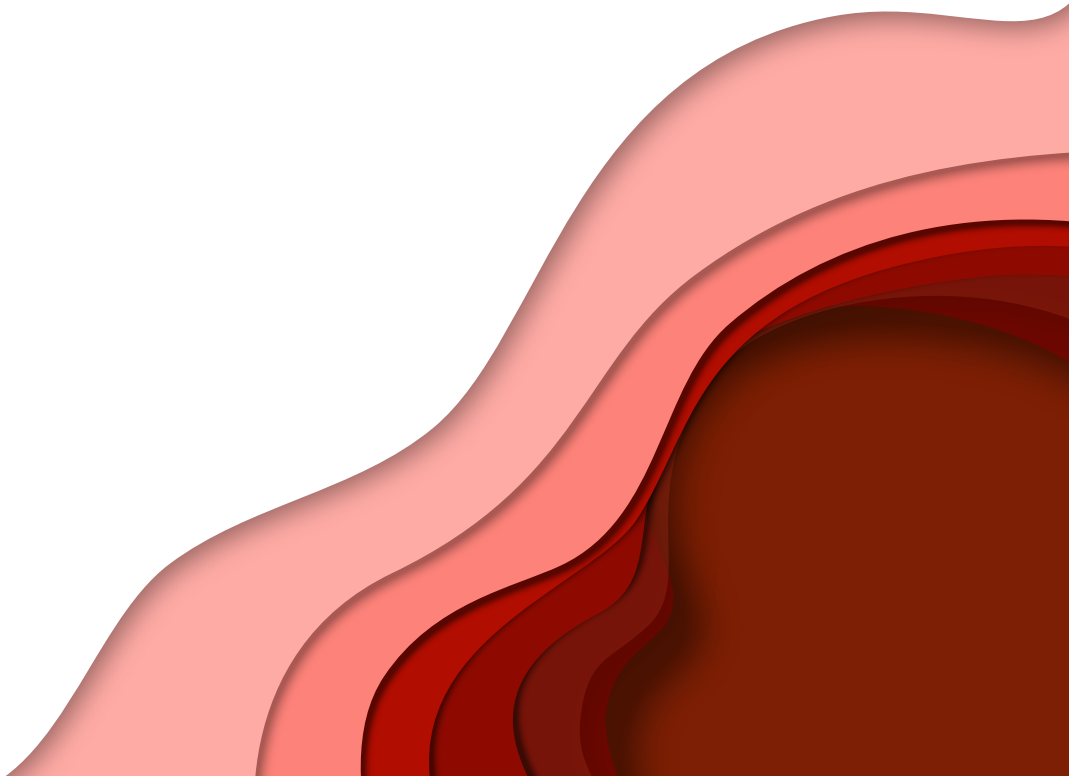


**spiess**  **kühne**

*Ihr Sanitätshaus*

# DIABETISCHE FÜSSE

INFORMATION FÜR MENSCHEN MIT DIABETES





# INHALT

Das Leben geniessen	5
Vorbeugung	6
Orthopädische Schuhversorgung	15
spiess + kühne an Ihrer Seite	21
Ablauf Schuhversorgung	23

## Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.



# *Trotz Diabetes, aktiv das Leben geniessen*

Der diabetische Fuss ist eine häufige Folgeerkrankung von langfristig überhöhtem Blutzuckerspiegel und tritt bei etwa 15 % aller Diabetiker auf. Dabei entstehen schlecht heilende Wunden und Geschwüre im Bereich des Fusses und der Zehen. Sie bedürfen intensiver Kontrolle und Pflege, da sie Eintrittspforten für Krankheitskeime darstellen und zu hochriskanten Infektionen sowie zum Absterben von Gewebe führen können.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Risiken einer Entwicklung zum diabetischen Fuss zu reduzieren und dem diabetischen Fussyndrom vorzubeugen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, warum Sie als Diabetikerin oder Diabetiker ganz besonders auf Ihre Füsse achten sollten und was spieß + kühne als Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik zum Wohle Ihrer Fussgesundheit anbietet. Wir geben Ihnen die besten Tipps, wie Sie Ihre Füsse vor Folgeschäden schützen können, damit Sie bis ins hohe Alter auf gesunden Füssen durchs Leben gehen.



# *Vorbeugung*

## *Nehmen Sie Einfluss auf Ihren Lebensstil*

Rauchen, zu viel Alkohol, Bewegungsmangel, Übergewicht und eine unausgewogene Ernährung können die Entwicklung des diabetischen Fusses begünstigen oder bestehende Probleme verschlimmern. Vermeiden Sie deshalb Nikotin und Alkohol. Lassen Sie Ihren Blutzucker gut einstellen und achten Sie auf Ihre Ernährung und auf ausreichend Bewegung.



## *1. Ihre tägliche Fussgymnastik*

Regelmässige Fussgymnastik trainiert die Gefässe und verbessert die Durchblutung. Wiederholen Sie jede Übung mehrmals, mit dem rechten und dann mit dem linken Fuss.

**Wichtig:** *Gymnastik darf jedoch keine Schmerzen verursachen! Brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn Sie dabei Schmerzen verspüren. Schmerzen sind ein Warnsignal, das Sie nicht ignorieren sollten!*

## 2. Fusspflege

Sie selbst können durch eine gute und sorgfältige Pflege viel für Ihre Füße tun. Dazu gehört:

### Die tägliche Reinigung mit lauwarmem Wasser

Waschen Sie täglich Ihre Füße mit lauwarmem Seifenwasser. Die beste Wassertemperatur für das tägliche Fussbad liegt bei 37-38 Grad Celsius. Die optimale Dauer beträgt 3-5 Minuten. Längere Bäder können dazu führen, dass das Gewebe aufweicht und Keime eindringen, die dann Infektionen auslösen können.

Nach dem Waschen oder Baden die Füße mit einem weichen Handtuch oder mit Haushaltspapier vorsichtig trockentupfen. Zehenzwischenräume nicht vergessen! Denn nasse, aufgeweichte Haut bietet nur geringen Schutz vor Fusspilz.

**Wichtig:** *Reizen Sie als Diabetiker Ihre empfindliche Haut nicht noch zusätzlich. Deshalb sollten Sie auf Fusssprays, Fussdeodorants oder parfümierte Pflegemittel verzichten.*

### Die stumpfe Nagelpflege

Schneiden Sie Ihre Nägel nicht mit spitzen Nagelscheren, sondern feilen Sie sie einfach gerade. Runden Sie dabei die Ecken der Nägel etwas ab, damit sie nicht an die anliegenden Zehen drücken.

Das Einreiben der Füße und Beine mit Feuchtigkeitscreme  
Cremen Sie Ihre Füße – vor allem die Hornhaut an Fersen und Sohlen – mit einer Creme oder Salbe ein. Das schützt die Haut vor dem Austrocknen und senkt die Gefahr, dass sie einreißt. Auf keinen Fall sollten Sie die Zehenzwischenräume eincremen. Auch offene Wunden aussparen.



## Die Beseitigung von Schwielen

Benutzen Sie zum Beseitigen von Hornhaut und Schwielen an den Füßen keine Rasierklingen oder Hornhautraspeln. Nehmen Sie stattdessen einen Bimsstein oder ein speziell für Diabetiker geeignetes Gerät.

## Medizinische Fusspflege/Podologie

Eingewachsene Fussnägel, Hühneraugen oder dicke Hornhaut sollten nur von einer Fachperson entfernt werden. Suchen Sie diese regelmässig auf und vergessen Sie nicht, die Fachperson über Ihren Diabetes zu informieren.





### *3. So gehen Sie Verletzungen aus dem Weg*

Vor allem wenn Sie schon länger Diabetiker sind, müssen Sie damit rechnen, dass selbst kleine Wunden schlechter heilen als vor Ihrer Erkrankung. Da auch die Abwehrkräfte leiden, besteht die Gefahr grösserer Infektionen, bis hin zum Fussgeschwür. Verletzungen sollten Sie deshalb so gut wie möglich vermeiden.

#### Vorsicht ist besser als Nachsicht

Laufen Sie niemals ohne Schuhe herum – nicht in der Wohnung und auf keinen Fall im Freien.

Ziehen Sie auch in Ihre Hausschuhe immer Socken oder Strümpfe an. Sie schützen Ihre Füße vor Wundscheuern. Schuhe müssen auch Ihre Zehen gut schützen. Sandalen, die vorne offen sind oder Riemchen zwischen den Zehen haben, können das allerdings nicht. Solche Modelle eignen sich nicht für Ihre Füße.

Schuhe, die Sie bei körperlicher Arbeit tragen, sollten ausreichend gross sein und dicke Sohlen haben.

Suchen Sie nach einem Spaziergang oder einer anderen Belastung Ihre Füsse gründlich nach Verletzungen ab.

Verwenden Sie spezielle Socken, die für Diabetiker geeignet sind.

### Was tun bei Verletzungen?

Nehmen Sie Ihre Verletzungen ernst und behandeln Sie sie nicht selbst. Gehen Sie auch mit kleinsten Wunden immer zum Arzt. Stechen Sie niemals eine Blase auf. Zu leicht können hier Keime eindringen und die Wunde entzünden. Benutzen Sie für Ihre Füsse nur Heftpflaster speziell für empfindliche Haut oder sterile Kompressen und Mullbinden. Mit normalem Pflaster könnten Sie beim Abreissen Ihre empfindliche Haut verletzen.

## *4. Der tägliche Kontrollblick*

Durch eine tägliche Selbstkontrolle können Veränderungen, die behandelt werden müssen, frühzeitig erkannt werden. Am besten, Sie reservieren jeden Morgen oder Abend etwas Zeit für Ihren Fuss-Check: Achten Sie bei Ihrem Fuss-Check darauf, dass Sie gutes Licht haben und verwenden Sie immer einen Spiegel, damit Sie auch die Fusssohle gründlich begutachten können. Suchen Sie gezielt nach kleinen Verletzungen wie Risse oder Kratzer.

Regelmässige Kontrolle verhindert, dass leichte Verletzungen zu ernstern Problemen werden.

**Wichtig:** *Bitten Sie jemanden um Hilfe, wenn Sie selbst Ihre Füsse nicht mehr gründlich genug kontrollieren können – zum Beispiel, weil Sie nicht mehr so beweglich sind oder das Sehvermögen nachlässt.*

## *5. Der richtige Umgang mit Wärme und Hitze*

Viele Diabetiker haben auf Grund möglicher Sensibilitätsstörungen ein vermindertes Schmerz- und Wärmeempfinden. Deshalb müssen Sie bei Wärme oder Hitze im Umgang mit Ihren Füßen, aber auch Händen, besonders vorsichtig sein.

Überprüfen Sie immer mit einem Thermometer die Temperatur des Wassers, mit welchem Sie sich die Füße waschen oder gar ein Fussbad einlaufen lassen wollen.

## *6. Den optimalen Schuh finden – so geht's*

Was kaum einer weiss: Zu enge oder schlechtsitzende Schuhe gehören zu den Hauptauslösern von Fussverletzungen bei Diabetikern. Deshalb ist es wichtig, schon beim Schuhkauf einige wichtige Punkte zu beachten:

Kaufen Sie Ihre Schuhe nur in einem Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik.

Probieren Sie die Schuhe nicht morgens, sondern erst am Spätnachmittag oder Abend an. Denn über den Tag hinweg schwellen die Füße an. Achten Sie darauf, dass die Schuhe wirklich gut passen und lassen Sie sich beim Kauf von einer Fachperson beraten. Nicht geeignet sind z. B. Stiefel zum Schlüpfen, hohe Absätze oder Zehensandalen.

Die Schuhe sollten eine dicke, flexible Sohle haben und von vorne und hinten geschlossen sein.

Überprüfen Sie mit der Hand, ob Sie scheuernde Nähte oder Unebenheiten ertasten können.

Vermeiden Sie Schuhe aus Materialien, die keine Luft durchlassen wie zum Beispiel Kunststoff oder Gummi. Sie fördern die Schweißbildung.

Neue Schuhe müssen Sie zuerst einlaufen. Deswegen sollten Sie sie in der Anfangszeit nicht länger als ein paar Stunden tragen.

Falls der Arzt einen sogenannten Risikofuss feststellt, werden in der Regel spezielle Diabetesschuhe empfohlen. Bei Fehlstellungen der Füße helfen orthopädische Serien- oder Massschuhe bzw. druckverteilende Einlagen, um Druckstellen und weitere Probleme zu vermeiden.

## *7. Socken und Strümpfe*

Wechseln Sie täglich Ihre Socken und Strümpfe und achten Sie darauf, dass das Material möglichst heiss gewaschen werden kann. So können Sie Fuss- und Nagelpilzinfektionen vorbeugen. Das Bündchen sollte nicht zu eng sein, ansonsten schnürt es die Haut ein und behindert die Durchblutung.

**Vorsicht:** Auch gestopfte Strümpfe können dazu führen, dass die Haut aufgescheuert wird oder Druckstellen entstehen.

**Extra-Tipp:** Wir führen in unserem Sortiment spezielle Socken für Diabetiker, die nicht einschneiden, nicht verrutschen und keine drückenden Nähte aufweisen. Sie sind aus atmungsaktivem Material und gut hautverträglich.





# *Orthopädische Schuhversorgung für Diabetiker bei spiess + kühne*

## *1. Für jeden Fuss den passenden Schuh*

Ihre Füße sind besonders empfindlich und brauchen den besonderen Schuh, den Sie im Fachbetrieb für Orthopädie-Schuhtechnik finden.

### Orthopädische Spezialschuhe für Diabetiker

Für alle, bei denen noch keine Fusschäden aufgetreten sind: Innen so weich und geschmeidig gearbeitet, dass Druckstellen vermieden werden. Optisch so ansprechend und modisch wie ein normaler Konfektionsschuh.

### Orthopädische Serienschuhe für Diabetiker

Der orthopädische Serienschuh ist ein halbfertig- oder konfektio-nierter Schuh, der so angepasst werden kann, dass Füße mit leichten und mittleren Deformitäten oder bei Druckempfindlichkeit, z. B. bei Diabetes, genügend Platz haben. So können Druckstellen entlastet und vermieden werden.

Er beinhaltet eine der Indikation und an den Füßen angepasste Fussbettung sowie entsprechende Schuhzurichtungen, so dass weitere Funktionsausfälle des Fusses kompensiert werden können.

## Orthopädische Masssschuhe für Diabetiker

Für alle, bei denen sich ein Konfektionsschuh nicht mehr anpassen lässt: Masssschuhe als Einzelanfertigung in Handarbeit. Der optimale Schuh bei schweren Fussproblemen. Aussen Optik – innen Technik!

## Angewöhnung

Serienschuhe und Masssschuhe sollen den Betroffenen schnell Erleichterung bringen. Dennoch müssen sich die Füße, die Muskulatur und die ganze Körperstatik zuerst etwas an die neuen Schuhe gewöhnen. Sollten in dieser Angewöhnungszeit Probleme auftreten, versuchen Sie die Tragezeit entsprechend etwas anzupassen und zwischendurch auch wieder Pausen einzulegen. Bei anhaltenden Angewöhnungsproblemen zögern Sie nicht Ihre Ansprechperson bei uns zu kontaktieren, damit die Schuhe kontrolliert werden können.

## Fuss-Teilentlastungsschuh

Um die Heilung von Fussgeschwüren oder Verletzungen zu ermöglichen und Schmerzen zu vermeiden, dürfen solche Wunden nicht belastet werden. Deshalb passt Ihnen Ihr Orthopädie-Schuhmacher einen Fuss-Teilentlastungsschuh an. Er hält Druck von der Wunde fern.

## Verbandschuh

Ihr Orthopädie-Schuhmacher passt Ihnen Spezialschuhe für eine bestimmte Phase der Behandlung oder der Heilung an. Ein Verbandschuh bietet z.B. so viel Platz, dass Ihr Fuss sogar mit Wundverband hineinpasst und der Schuh dennoch nicht drückt.





## *2. Schuhzurichtungen*

Je nach Indikation, wie beispielsweise Arthrose im Sprunggelenk, Hallux rigidus, starkem Spreizfuß oder Gonarthrose, korrigieren wir Ihre Schuhe und rüsten diese mit den benötigten Änderungen aus. Absatzverbreiterungen oder Pufferungen, Schmetterlingsrollen, Höhenausgleiche, Schuhversteifungen, Abrollrampen usw. werden bei uns fachmännisch erledigt.

## *3. Individuelle Fussbettung für den diabetischen Fuß*

Diese Fussbettung wird in Ihre Schuhe eingearbeitet. Damit passen wir einen neuen Konfektionsschuh oder Ihren alten Schuh (wenn genug Platz vorhanden ist) optimal an Ihren Fuß und seine Bedürfnisse an. Die Fussbettung verteilt den Druck um, entlastet besonders gefährdete Stellen und vermeidet so Druckspitzen. So kann der Schuh nirgends drücken und das Gewebe verletzen. Falls Sie ein Fußgeschwür haben, arbeiten wir in die weiche Fussbettung eine Aussparung ein. Sie entlastet das betroffene Gewebe und unterstützt die Heilung.



## 4. Orthopädische Hilfsmittel

Schenken Sie Ihren Hilfsmitteln die gleiche Aufmerksamkeit wie Ihren Schuhen. Auch Einlagen oder Fussprothesen dürfen nicht drücken und keine Scheuerstellen verursachen. Bei der Auswahl für das richtige orthopädische Hilfsmittel beraten wir Sie gerne.

Einlagen und Fussbettungen müssen dem Fuss im Schuh noch ausreichend Bewegungsraum lassen. Druckstellen dürfen keinesfalls auftreten.

Benutzen Sie Ihr orthopädisches Hilfsmittel täglich. Einzige Ausnahme, wenn der Arzt es Ihnen anders verordnet hat.

Nicht nur die Figur, auch die Füße können sich im Laufe des Lebens verändern. Deswegen sollten Sie in gewissen Abständen kontrollieren lassen, ob Ihr Hilfsmittel noch optimal passt. Wir übernehmen das gerne für Sie.



## Schuheinlagen

Sind eine orthopädische Einzelanfertigung, die lose in einen Konfektionsschuh eingelegt werden und sich deshalb auch für mehrere Schuhe eignen. Sie sind genau für den jeweiligen Fuss gearbeitet und passen so den Schuh optimal den Fussbedürfnissen an.

## Fussweichbettungen

Sind mit Leder überzogene Einlagen aus Kunststoffschäum. Sie haben eine hohe Polsterwirkung auf den Fuss. Die weiche Unterlage verhindert zu hohen Druck auf einzelne Fusspartien und verringert das Risiko von Wunden. Im Bereich bereits bestehender Wunden können in die Weichbettung Aussparungen eingearbeitet werden, so dass auf dieser Stelle weniger bis gar kein Druck lastet.

## Diabetiker Socken und Strümpfe

Funktionell richtige Strümpfe unterstützen unsere Füße bei der täglichen Schwerstarbeit. Besonders für Diabetiker ist es wichtig, Verletzungen im Fussbereich durch passendes Schuhwerk und gutsitzende Strümpfe vorzubeugen. Spezielle Strümpfe ohne einschneidenden Gummiring, handgeketteltem Abschluss im Zehenbereich, mit perfektem Sitz ohne Falten und Druckstellen aus hochwertigem Material mit Hersteller-Zertifikat können viel bewirken. Wir halten ein umfangreiches Sortiment an Diabetiker- und Komfortsocken für Sie bereit, welches diesen Anforderungen entspricht.

## Pflegemittel

Die Fusshaut von Menschen mit Diabetes ist sehr häufig von ausgeprägter Trockenheit betroffen. Ursache sind Durchblutungs- und Nervenstörungen. Die Haut ist rissig und abwehrschwach. Bakterien und Pilzerreger haben leichtes Spiel, Wunden heilen schlechter ab. Die Pflegemittel sind darauf die richtige Antwort. Diese sind bestens geeignet, Infektionen vorzubeugen, offenen Wunden entgegenzuwirken und die Hautbarriere zu stabilisieren.

# *spiess + kühne an Ihrer Seite*

## *1. Beratung*

Nicht jeder Diabetiker leidet unter dem diabetischen Fussyndrom. Bestehen jedoch bereits Fusschäden, können diese natürlich unterschiedlich weit fortgeschritten sein. Manche Diabetiker sind auch mit einem guten und bequemen Konfektionsschuh gut bedient. Manche brauchen einen individuellen Massschuh.

Sie sind sich nicht sicher, wie Sie Ihre Füsse schützen können und wollen einen passenden Schuh, der auf Ihren Beschwerden und Bedürfnissen abgestimmt ist? Sie wollen wissen wie der Zustand Ihrer Füsse ist und ob für Sie ein Risiko besteht? Diese Fragen beantworten wir fachkundig.

Unsere Orthopädie-Schuhmacher-Meister erkennen, ob und welche Probleme Ihre Füsse aufweisen und beraten Sie kompetent über die Auswahl Ihrer Schuhe. Sie arbeiten eng mit Ihrem behandelnden Arzt oder Diabetologen zusammen. So können Sie wieder beschwerdefrei unterwegs sein.

## *2. Versorgung*

Wir fertigen individuell für Sie an

Unsere Orthopädie-Schuhmacher passen die Schuhe nach Ihren Beschwerden und Bedürfnissen an Ihren Fuss an oder stellen Ihnen Ihre individuellen Massschuhe in Handarbeit her.

Mit Hilfe moderner Messtechnologie beraten wir Sie bei der Wahl des für Sie am besten geeigneten Schuhs. Unsere Schuhe sind aus weichem Leder und zeichnen sich aus durch grosses Zehenvolumen, fehlende Innennähte und eine weiche und langsohlige Fussbettung. Als Mass für unsere Arbeit

dient Ihre Fussform. Wir nehmen sie so schonend ab, dass Ihre empfindliche Haut nicht strapaziert wird.

Schuhleinlagen oder andere Hilfsmittel müssen optimal passen. Wir verändern so lange, bis dieses Ziel vollständig erreicht ist.

### *3. Kontrolle*

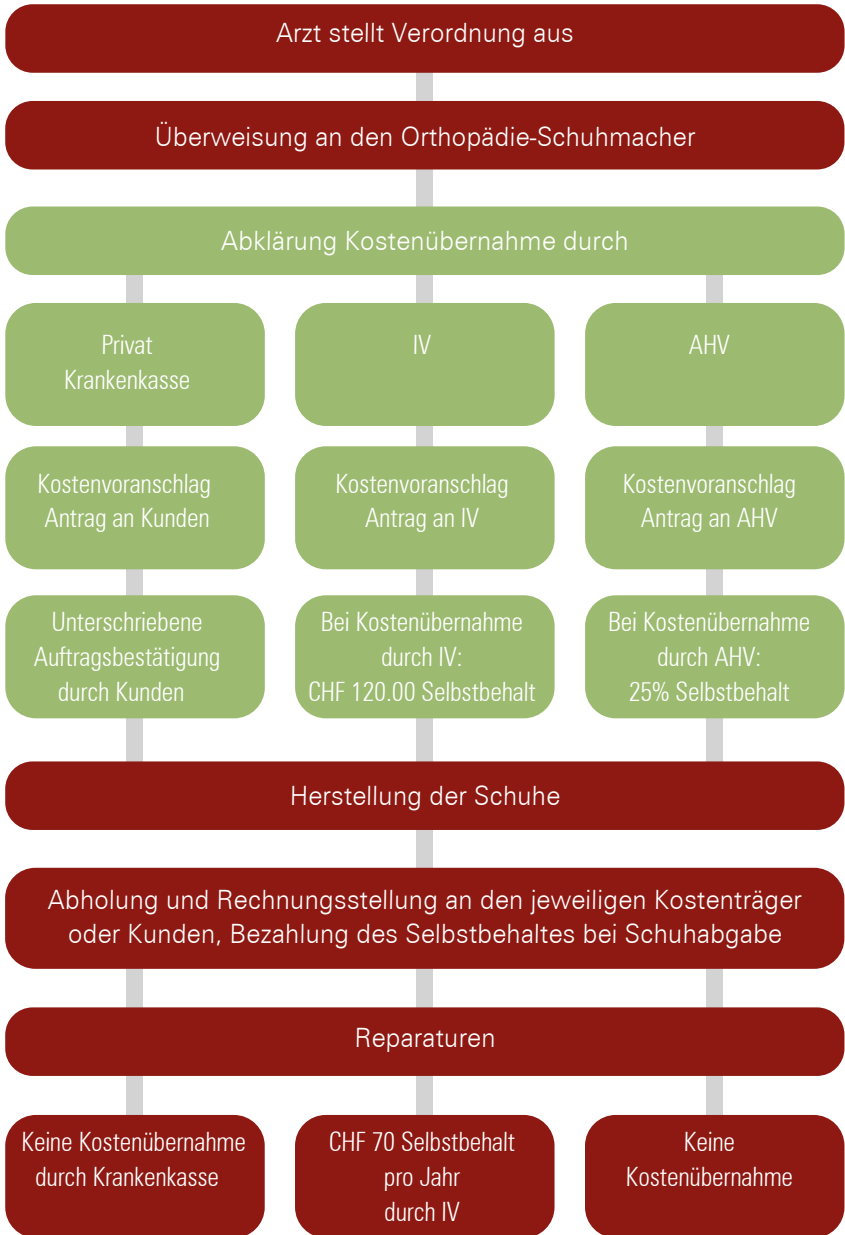
Serien- und Massschuhe müssen regelmässig kontrolliert werden, da sich der Fuss immer wieder verändern kann. Gerne bieten wir Sie in regelmässigen Abständen auf und kontrollieren Ihre Schuhe sowie Ihre Einlagen. Bei zwischenzeitlich auftretenden Beschwerden können Sie sich gerne bei uns anmelden.

### *4. Reparatur*

Ihre Schuhe werden durch den Gebrauch abgenützt. Die Lebensdauer der Schuhe kann jedoch erhöht werden, indem sie regelmässig gepflegt und rechtzeitig repariert werden. Wir reparieren bei Bedarf gerne Ihre Schuhe. Die Kosten der Reparaturen und Korrekturen werden von den verschiedenen Versicherungen unterschiedlich übernommen.

### *5. Kostenträger und Ablauf*

Die Kosten, für die vom Arzt verordneten orthopädischen Serien- und Massschuhe, können je nach Indikation und Alter von der zuständigen Versicherung (IV, AHV) übernommen werden. Die betroffenen Personen müssen sich in der Regel mit einem Selbstbehalt beteiligen. Unser Fachpersonal berät und unterstützt Sie gerne bei der Abklärung der Kostenübernahme. Das nachfolgende Schema zeigt auf, wie der Ablauf für eine solche Schuhversorgung im Normalfall aussieht.



**9006 St.Gallen**

Shopping Silberturm  
Rorschacherstrasse 154  
T 071 243 60 60  
T 071 242 67 47 (Stomaservice)  
info@spiess-kuehne.ch  
spiess-kuehne@hin.ch

**7000 Chur**

Loestrasse 2 / 4  
T 081 252 36 54  
chur@spiess-kuehne.ch  
spk-chur@hin.ch

**8280 Kreuzlingen**

Hauptstrasse 59  
T 071 672 50 65  
kreuzlingen@spiess-kuehne.ch  
spk-kreuzlingen@hin.ch

**8640 Rapperswil**

Neue Jonastrasse 52  
T 055 210 95 70  
rapperswil@spiess-kuehne.ch  
spk-rapperswil@hin.ch

**8400 Winterthur**

Lagerhausstrasse 3  
T 052 222 96 49  
T 052 222 96 86 (Stomaservice)  
winterthur@spiess-kuehne.ch  
spk-winterthur@hin.ch

spiess-kuehne.ch

Broschüren Online



Besuchen Sie uns  
auf instagram



und facebook

