

Fußwunden und- geschwüre bei Diabetes

Warum Fußwunden bei Diabetes so wichtig sind

Wenn Sie Diabetes haben, sind Fußwunden ernst zu nehmen und **dürfen niemals ignoriert werden**.

Die meisten Amputationen bei Menschen mit Diabetes beginnen mit **einer kleinen Wunde am Fuß**.

Die Haut ist die natürliche Schutzbarriere des Körpers gegen Infektionen. Wird die Haut verletzt, können Keime eindringen und schwerwiegende Probleme verursachen.

Was ist ein Fußulkus?

Ein Fußulkus ist **jede offene Wunde oder Hautverletzung**.

Es kann sehr klein beginnen, zum Beispiel als:

- Blase
- Riss in trockener Haut
- Schnitt- oder Stichverletzung (z. B. auf einen Nagel treten)

Auch kleine Wunden können gefährlich werden, wenn sie nicht frühzeitig behandelt werden.

Warum entstehen Fußwunden?

Fußwunden entstehen meist durch **Druck**, besonders wenn das Gefühl in den Füßen vermindert ist.

Es gibt **drei Hauptarten von Druck**:

1. Dauerhafter Druck

- Beispiel: langes Liegen im Bett mit Druck auf der Ferse (Abb. 1)
- Beispiel: stundenlanges Tragen enger Schuhe (Abb. 2)

2. Plötzlicher Druck

- Beispiel: Tritt auf einen Nagel oder eine Nadel (Abb. 3)

3. Wiederholter Druck (am häufigsten)

- Entsteht durch wiederholtes Gehen auf derselben Druckstelle (Abb. 4)
- Häufig verbunden mit Hallux valgus, Hammerzehen, Plattfüßen oder hohem Fußgewölbe (Abb. 5)
- Führt zu Schwielen, die aufbrechen können (Abb. 6)



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

Warum tun diese Wunden nicht weh?

Viele Menschen mit Diabetes haben eine **Neuropathie**, also einen Gefühlsverlust in den Füßen.

Deshalb:

- Spüren Sie möglicherweise keinen Schmerz
- Bemerkten Sie die Wunde nicht
- Gehen weiter darauf und verschlimmern die Verletzung

Darum sind **tägliche Fußkontrollen** so wichtig.

Wie werden Schwielen zu Wunden?

Schwielen entstehen über Druckstellen.

Unter der Schwielen kann die Haut:

- Blasen bilden (Abb. 7)
- Bluten
- Aufbrechen

Sobald sich die Haut öffnet, kann sich schnell eine Infektion entwickeln (Abb. 8).



Abb. 7



Abb. 8

Weitere Faktoren, die das Risiko erhöhen

Fußwunden treten häufiger auf bei:

- Trockener, rissiger Haut (besonders an den Fersen) (Abb. 9)
- Fußpilz zwischen den Zehen (Abb. 10)
- Fußverletzungen
- Schlecht sitzenden Schuhen
- Schlechter Blutzuckereinstellung
- Durchblutungsstörungen (Abb. 11)



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

Wie werden Fußwunden behandelt?

Die Behandlung hängt von der Ursache ab, umfasst jedoch meist:

- **Druckentlastung des Fußes**
(Spezialschuhe, Orthesen, Gips, Krücken oder Roller)
- **Sauberhalten und Abdecken der Wunde**
- **Engmaschige Kontrolle auf Infektionszeichen**

Manche Wunden benötigen spezielle Verbände oder fortgeschrittene Therapien, die Ihr Arzt auswählt.

Wie lange dauert die Heilung?

Es gibt keinen festen Zeitrahmen.

Ein gutes Zeichen ist:

- Wenn sich die Wunde innerhalb von 4 Wochen um die Hälfte verkleinert, heilt sie meist innerhalb von 6 Monaten.

Die Heilung hängt ab von:

- Blutzuckerkontrolle
- Entlastung des Fußes
- Richtiger Wundversorgung

Was kann die Heilung verlangsamen?

1. Hoher Blutzucker

- Verlangsamt die Wundheilung
- Erschwert die Infektabwehr

2. Infektion

- Warnzeichen (Abb. 12):
 - Rötung
 - Schwellung
 - Überwärmung
 - Sekret
 - Fieber oder Schüttelfrost (ernst)

3. Durchblutungsstörungen (Abb. 13)

- Blut bringt Sauerstoff, Nährstoffe und Antibiotika
- Schlechte Durchblutung kann die Heilung verhindern



Abb. 12



Abb. 13

Wer behandelt diabetische Fußwunden?

Fußwunden werden am besten von einem **interdisziplinären Team** behandelt, bestehend aus:

- Podologen
- Hausärzten oder Endokrinologen
- Gefäßspezialisten
- Infektiologen
- Wundpflegefachkräften

Der Podologe übernimmt häufig die führende Rolle in der Fußbehandlung.

Wie kann ich Fußwunden vorbeugen?

Vorbeugung ist der wichtigste Schritt.

Täglich:

- Kontrollieren Sie die Fußsohlen
- Prüfen Sie die Zehenzwischenräume
- Achten Sie auf Rötungen, Risse, Blasen oder Schwellungen

Schuhe:

- Prüfen Sie Schuhe vor dem Anziehen
- Vermeiden Sie enge oder scheuernde Schuhe
- Tragen Sie zu Hause schützende Hausschuhe
- Gehen Sie niemals barfuß – auch nicht zu Hause

Früh handeln:

- Bei Problemen sofort den Arzt kontaktieren
- Frühzeitige Behandlung spart Zeit, Kosten und Füße

Kernaussage

Kleine Fußprobleme können bei Diabetes zu **großen Problemen** werden.
Tägliche Kontrollen und frühzeitige Behandlung können Infektionen,
Krankenhausaufenthalte und Amputationen verhindern.