Coaching für das DFS

Werkzeugkasten Version 07

Autorengruppe

Hochlenert, Clever, Engels, Harms, Kulzer, Tro-cha

© CID GmbH, Köln

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2
Erklärungsmodell 3
Kontrolle 5
Kalte Füße 7
Hautpflege 9
Pflege der Zehennägel und der Hornhaut 11
Gute Schuhe 13
Umgang mit Schuhen 14
Das Wichtigste 15
Fußgymnastik 17
Kompromisse besprechen / Urlaub 19
Kontrolle der Temperatur 21
Besondere Situationen / Krankheiten 23

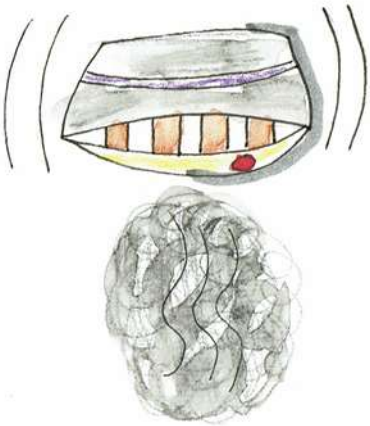
Das Leben mit einem Diabetischen Fußsyndrom bedeutet für den Patienten ein Leben mit Kompromissen. Er muss die Notwendigkeiten der Gesundheit in weiterem Sinn, also auch seiner sozialen Situation und der Kohärenz mit seinem Selbstbild mit den Notwendigkeiten des DFS in Einklang bringen.

Coaching bedeutet, dem Patienten zu helfen, möglichst viele der Alltagsentscheidungen so zu fällen, dass ihm das gelingt. Es geht weg von Standardempfehlungen und interessiert sich vor allem für die Sicht des Patienten. Es erfolgt nicht in Gruppen sondern 1:1 und nutzt Termine, die ohnehin bestehen und die zu diesem Zweck ausgedehnt werden.

Die Materialien des Werkzeugkastens sind insbesondere als Hausaufgaben gedacht. Wenn das Coachinggespräch zu einem sachlichen Informationsbedarf führt, so wird das entsprechende Blatt ausgehändigt. Die begleitende Information könnte sein „Wir haben zu diesem Thema einige Zeichnungen und Texte zusammengetragen. Bitte sehen Sie sich das zuhause durch und prüfen, was für Sie passt.“ Es könnte die aktuell im Gespräch aufgetauchte Thematik besprochen werden, aber nicht das ganze Blatt.

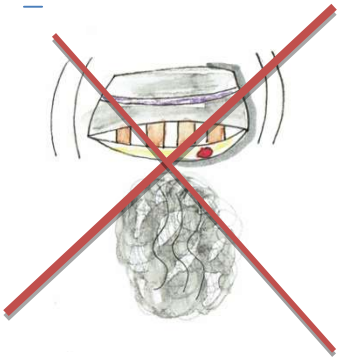
Weitere Elemente des Coachingkonzepts sind: ein Eingangsfragebogen, Seminare „Train the Coach“, ein Gesprächsleitfaden mit stimulierenden Fragen, ein Belastungstagebuch für spezielle Situationen, Temperaturmessungen für geeignete Patienten und eine Evaluation.

Erklärungsmodell

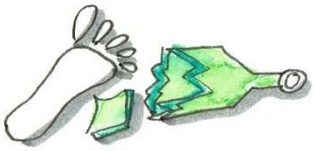


Feuermelder schützen durch Warnung unser Leben

Eine kleine Flamme ist dann schnell gelöscht



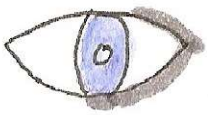
Ist der Feuermelder defekt



Schmerzen und Gespür, schützen unsere Füße vor Verletzungen

Bei einer Polyneuropathie ist der Schmerz- und Schutzmelder defekt:

Werden Sie zum eigenen Schmerz- und Schutzmelder:



Damit aus einer kleinen Flamme kein großer Brand wird

Bei Ihnen sind Schäden am Fuß aufgetreten. Diese Seite erklärt den Hintergrund.

Verletzlichkeit

Der Fuß muss viel aushalten:

- Das Körpergewicht bei jedem Schritt,...
- ...Verletzungen durch Steine, Scherben, Dornen…
- ...und das während vieler tausend Schritte jeden Tag.

Durch Fehlstellung wie Krallenzehen können besonders hohe Belastungen entstehen.

Dafür gibt es Schutz: Überlastungen oder Verletzungen verursachen frühzeitig Schmerzen. Schmerzen zwingen zu Veränderung der Gangart oder zu Pausen und schützen so vor einem bedeutenderen Schaden. Verlieren Schmerzen ihren zwingenden Charakter, ist der Schutz aufgehoben. Das ist Teil einer Diabetesfolge, die Polyneuropathie genannt wird.

Reparaturfähigkeit

Wenn Verletzungen entstehen, werden sie schnell repariert. Die notwendige Kraft wird durch eine sehr gute Durchblutung der Füße sichergestellt.

Die Reparaturfähigkeit kann durch eine Durchblutungsstörung, schlechte Blutzuckereinstellung oder auch bestimmte Medikamente gestört werden.

Behandlung

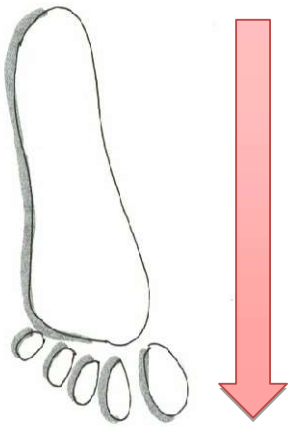
Ihre Füße haben gezeigt, dass sie sich nicht mehr sicher schützen können und Ihre Fürsorge benötigen. Wenn an einem Fuß derzeit keine Wunde vorliegt, so sind die Selbstkontrolle jeden Abend, schützende Schuhe und Pflege der Füße entscheidend.

Sollte aktuell eine Wunde vorliegen, so gibt Ihnen das Therapieteam spezielle Empfehlungen.

"Auch Wunden, die zu Amputationen führen, haben klein angefangen."

Auch eine noch so kleine Wunde an Ihren Füßen darf nur vom Fachmann als harmlos eingestuft werden.

Kontrolle



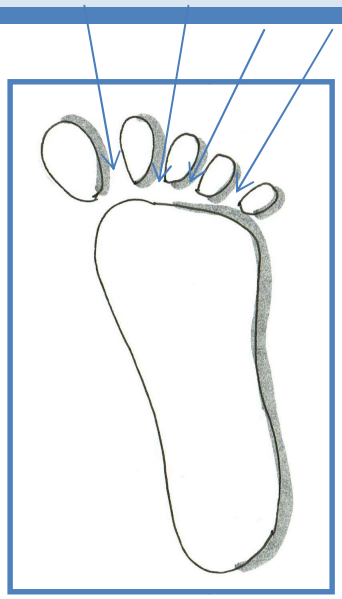
Ferse

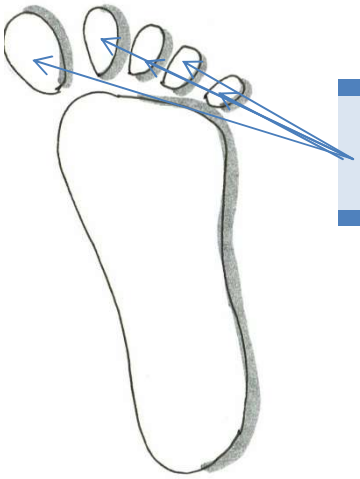
Sohle

Zeh,

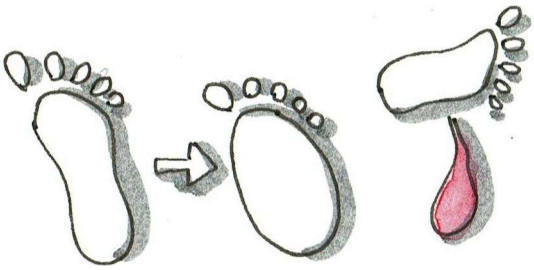
ist das Erste, was ich seh

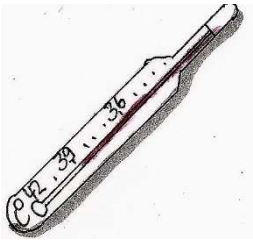
Niemals versäume, die Zehenzwischenräume





Gut verwalte, die Zehenbeugefalte





Bei ungewohnter Schwellung, Rötung, Schmerzen oder bei Fieber – sofort einen Arzt aufsuchen!!!

Menschen mit Diabetes die jeden Abend ihre Füße untersuchen, bekommen viel seltener ernste Probleme. Diese Seite erklärt, worauf es dabei ankommt.

Prüfen Sie täglich Ihre Füße

Kontrollieren Sie jeden Abend Fußsohle, Fersen, Zehenzwischenräume und Beugefalten der Zehen. Kontrollieren Sie Ihre Füße auch nach längerem Gehen oder dem Einlaufen neuer Schuhe sowie bei Wanderungen in den Pausen. Bitten Sie jemanden um Hilfe, wenn Sie das auch mit Hilfe eines Spiegels nicht schaffen.

Achten Sie auf

- Hornhaut
- Einzelne Stelle mit Rötung über Knochenvorsprüngen

Sie zeigen, wo Ihre Füße viel aushalten müssen. Rötungen müssen bis zum nächsten Morgen wieder verschwunden sein. Ist das nicht so, müssen die Füße geschont werden. Das kann durch Ruhe oder Tragen eines besser schützenderen Schuhwerks passieren. Wenn Sie unsicher sind, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Fußambulanz auf. Schwielen können Sie mit dem Bimsstein oder Feilen abtragen. Spätestens bei der nächsten Vorstellung beim Podologen werden sie so abgetragen, dass die Haut elastisch bleibt.

- Einblutungen
- Blasen
- Verletzungen

Jetzt ist der Punkt überschritten, bis zu dem die Haut mit dem Druck zu Recht kam. Desinfektion, Pflaster und Kontaktaufnahme noch am gleichen Tag mit der Fußambulanz sind nun notwendig.

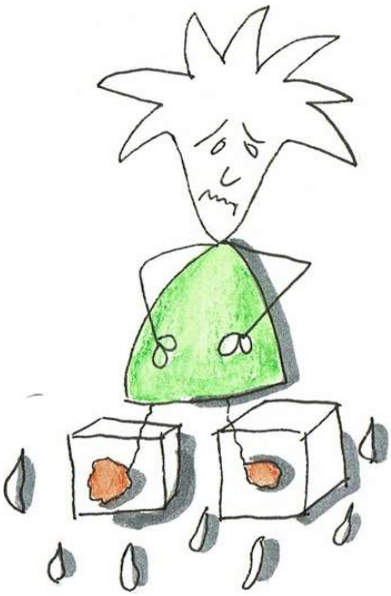
Besondere dringliche Alarmzeichen => schnellstens einen Arzt aufsuchen!

- Wenn Füße ungewohnt anschwellen oder sich röten
- Wenn „neue“ Schmerzen auftreten
- Wenn Sie Fieber oder Schüttelfrost bekommen

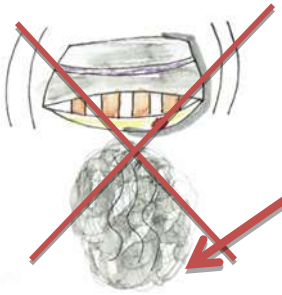
Bilder: Spiegel, Kontrolle mit Spiegel?, Hornhaut, Punktblutungen

Blasen, Vielleicht auch die letzten 4 Zeilen (Kalenderblätter "14", Wunde mit Rötung und Schwellung, Schmerz?, Fieberthermomenter 38,2°)

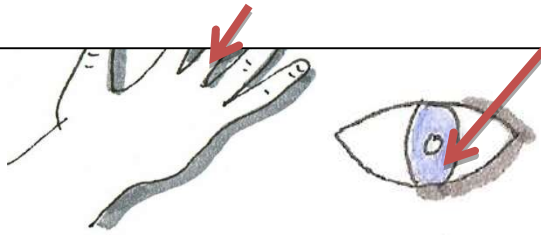
Kalte Füße



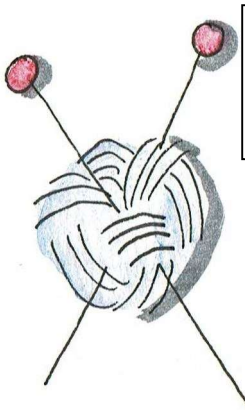
Nur ein Gefühl?



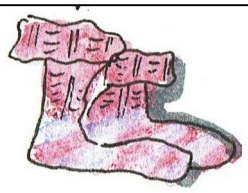
Deshalb lieber und anfassen und anschauen

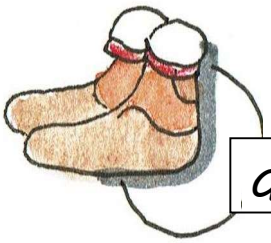


Gut gegen kalte Füße:



Müssen gut passen,
nicht einschnüren





Guter Halt

Aber:

Hitze ist eine große Gefahr für Ihre Füße. Der Schaden entsteht meistens, weil man kalte Füße wärmen wollte, aber auch manchmal im Sommer durch unbemerkte Hitze. Diese Seite erklärt, was Sie machen können, wenn Sie unter kalten Füßen leiden.

Was ist passiert?

Das Gefühl der Kälte kann sehr unangenehm sein. Wenn Sie die Füße mit den Händen anfassen sind die aber oft gar nicht kalt. Das liegt an der Nervenstörung, die die Nerven der Füße ausschaltet. Die Nerven für das Temperaturempfinden sind besonders anfällig. In diesem Fall ist das kalte Gefühl eine Täuschung.

Sind die Füße wirklich kalt, auch wenn Sie mit den Händen kontrollieren oder einen anderen Menschen um eine Einschätzung bitten, sollte die Durchblutung überprüft werden.

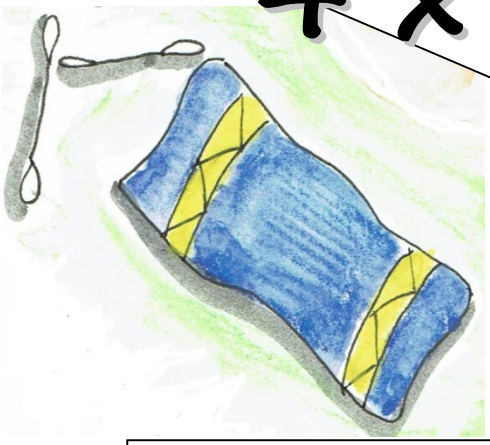
Was kann der Betroffene tun?

Weder Wärmflasche noch Heizkissen sind zum Wärmen geeignet, da die Gefahr schwerer Verbrennungen groß ist. Sie können wegen Ihres Nervenschadens die Temperatur kaum oder gar nicht einschätzen.

- Besser sind gut passende Wollsocken, deren Ränder nicht einschnüren.
- Gut gefütterte Hausschuhe können auch gefahrlos wärmen. Strümpfe mit Gehfläche wie beispielsweise Hüttenschuhe oder "Stoppersocken" wärmen zwar auch, schützen aber nicht gegen Stöße und sind ungeeignet. Hausschuhe mit fester Sohle sind da besser.
- Manchmal hilft es, das Schlafzimmer entgegen früherer Gewohnheiten zu beheizen.

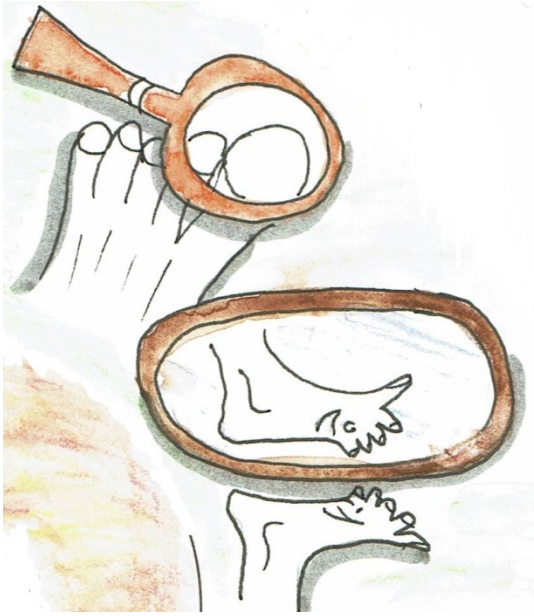
Hautpflege

4 x A



Abwaschen: ph-neutrale Seife, Temp.: 37-38 C°

Abtrocknen: Extra trockenes Tuch für die Zehenzwischenräume



Austrocknen verhindert: Bitte nicht in die Zehenzwischenräume salben.

Anschauen

Gepflegte Haut bleibt elastischer und widersteht Druck besser. Diese Seite erklärt, wie die Haut der Füße gepflegt werden kann.

Füße waschen

Maximal 10 Minuten mit einer milden pH-neutralen Seife und lauwarmem Wasser (37-38°C). Wichtig: prüfen Sie die Temperatur des Wassers mit einem Thermometer oder notfalls mit dem Ellenbogen.

Bei offenen Wunden nicht Waschen, Duschen oder Baden, sondern mit einem sauberen Waschlappen um die Wunden herum reinigen.

Trocknen

Immer sorgfältig abtrocknen. Für die Zwischenräume der Zehen verwenden Sie am besten ein Extra-Tuch, das noch keiner Feuchtigkeit ausgesetzt war oder bitten Sie um Hilfe.

Hautpflege

Trockene Haut braucht spezielle Hautpflegemittel. So genannte Feuchtigkeitscremes pflegen eine krankhaft trockene Haut nicht ausreichend. Überwiegend fetthaltige Salben eignen sich für die Füße von Diabetikern besser.

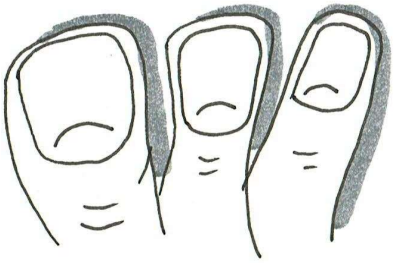
Reiben Sie die Salbe nicht in die Zwischenräume Ihrer Zehen.

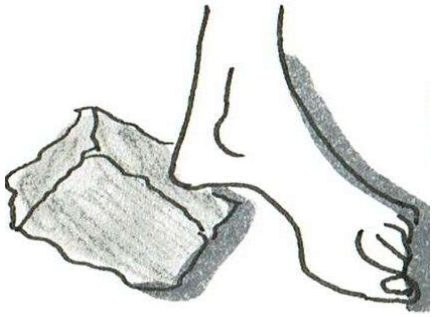
Hautpflegemittel mit Zusatz von Harnstoff wirken in höherer Dosierung keratolytisch (Hornhaut ablösend).

Die Anwendungsempfehlung ist folgende:

5%	Harnstoff für normale Haut, also sowohl für die Füße als auch für Unterschenkel und den Rest des Körpers
10%	Harnstoff für trockene Haut
15%	Harnstoff für sehr trockene Haut und Schrunden
40%	Harnstoff wirken Hornhaut ablösend und sind deshalb als Pflegemittel für die Fußsohle nur bei extremen Fällen geeignet.

Pflege der Zehennägel und der Hornhaut



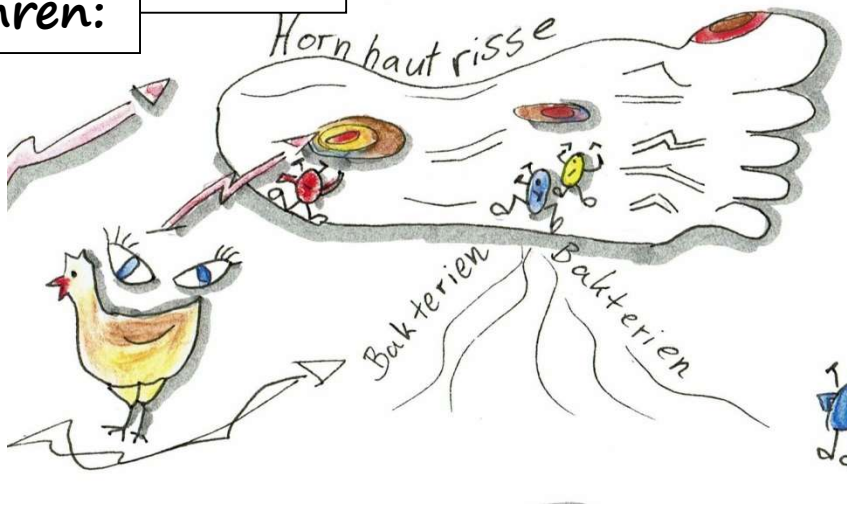


Nagelrand sollte Zehenbeere folgen

Nagelfeile aus Pappe oder

Bimsstein gegen Hornhaut

Gefahren:



Eingewachsene Nägel

Selbstpflege mit scharfen Werkzeugen ist bei reduziertem Schmerzgefühl und nachlassender Geschicklichkeit gefährlich. Diese Seite erklärt, wie die Nägel und Schwielen am Fuß verletzungsfrei bearbeitet werden.

Zehennägel

Zu lange Nägel können andere Zehen verletzen. Wenn Nägel überstehen können sie anstoßen und viel Druck ausgesetzt sein. Sie müssen also regelmäßig gekürzt werden.

Der Nagelrand sollte der Zehenbeere folgen. Er sollte so weit gekürzt sein, dass er gerade eben nicht übersteht. Er ist daher nicht ganz gerade. Manche Menschen finden einen sehr runden Nagel schön und kürzen die Ecken stark. Das fördert das Einwachsen dieser Ecken, weil man es manchmal nicht schafft, die Ecken bis ganz in der Tiefe der Falz zu kürzen. Die Nagelecken dürfen etwas überstehen, solange sie die Nachbarzehen nicht verletzen.

Sicher verletzungsfrei ist es, die Fußnägel nicht zu schneiden, sondern regelmäßig zu feilen. Eingewachsene Nägel überlassen Sie besser Ihrem Podologen.

Hornhaut

Hornhautvermehrung an einem Punkt wird "Hühnerauge" genannt, flächige Vermehrung „Schwiele“. Hornhaut ist das Gedächtnis der Haut für Druck. Lassen Sie deshalb Ihre Einlagen und Schuhe überprüfen, wenn Sie immer wieder an derselben Stelle Probleme mit Hornhaut haben.

Zu dicke **Schwielen** sind unelastisch und Risse können entstehen. Wenn feine Blutgefäße reißen, sieht man kleine rotbraune Punkte durchschimmern. Das ist ein Alarmzeihen eines unmittelbar bevorstehenden Druckgeschwürs. Daher müssen Schwielen abgetragen werden um die Haut elastisch zu halten.

Mit einer Fußfeile aus Bimsstein, einem Kunststein oder Material, das an Sandpapier erinnert, ist die Verletzungsgefahr gering. Benutzen Sie niemals scharfe Gegenstände wie Rasierklingen, Hobel oder scharfkantige Raspel zum Entfernen von Hornhaut oder Schwielen. Podologen entfernen Hornhaut professionell.

Hühneraugen sind punktuelle Vermehrungen von Hornhaut. Diese werden in die Tiefe gedrückt und können dann schmerzen. Es ist sehr schwierig, Hühneraugen selbst dauerhaft zu entfernen. Podologen machen das professionell.

Verwenden Sie niemals Hühneraugenpflaster oder -Tinkturen, da alle diese Produkte Salicylsäure und /oder andere Säuren enthalten und Hautschäden anrichten können.

Bilder: der richtig gekürzte Nagel, Nagelfeile im Einsatz (aus Pappe), Sandfeile im Einsatz, Punktblutungen in der Schwiele

Gute Schuhe

Schuhe schützen Ihre Füße beim Gehen und können daher sehr hilfreich sein. Sie können aber auch drücken und Verletzungen verursachen. Diese Seite erklärt, wie Sie gute Schuhe erkennen können. Gesunde und fußgerechte Schuhe müssen…

- im Zehenraum ausreichend hoch und weich sein. Versteifungen des Obermaterials im Zehenbereich können drücken und sind wegzulassen. Der Halt nach vorne darf nicht über Druck auf die Zehen hergestellt werden sondern über dem Spann.
- lang genug sein, das heißt, vor der längsten Zehe muss mindestens eine halbe Daumenbreite Schubraum vorhanden sein **(1)**
- im Vorfußbereich ausreichend breit aber nicht zu weit sein, um ein Hin- und Her-rutschen zu vermeiden **(2)**
- so geformt sein, dass die großen Zehen nicht in eine spitze Form gedrückt werden, deshalb sollten sie an seiner Innenseite bis zum Ende der Großzehe gerade geschnitten sein.**(3)** Ein anatomisch leicht angepasstes Fußbett verteilt den Druck gleichmäßig auf die gesamte Fußsohle
- dem Fuß Halt geben, indem sie auf dem Fußrücken durch Schnürung oder Klettverschluss geschlossen werden. **(4)**
- im Fersenbereich anliegen
- eine feste, aber weich gepolsterte Fersenkappe haben **(5)**
- einen Absatz von max. 3,5 cm haben
- eine Sohle haben, die ungehindertes Abrollen ermöglicht. Die Schuhsohle und der Absatz sollten aus trittdämpfendem Material bestehen.
- komplett aus einem atmungsaktiven Material gefertigt sein.

Nicht empfohlen:

„**Gesundheitsschuhe**“ mit hartem Korkbett sind nicht das richtige Schuhwerk, sie sind zu hart und Sie könnten sich verletzen.

Sandalen sind selten sinnvoll, da Fremdkörper unbemerkt eintreten können. Die Riemchen haben zudem weniger Fläche als ein ganzes Stück Oberleder und können daher mehr drücken. Schweiß kann das Leder verändern und beim Eintrocknen sehr scharfe Lederkanten verursachen.

Umgang mit Schuhen

Schuhe schützen Füße. Diese Seite erklärt, wie Sie den besten Schutz erreichen können. Wie Sie gute Schuhen auswählen ist in einem anderen Blatt beschrieben.

Schuhe neu erwerben

Ärzte können drei Paar Schuhe verordnen. Wenn Sie die Schuhe selbst kaufen:

- Nachmittags oder abends: Füße schwellen im Laufe des Tages etwas an.
- Füße ausmessen lassen: Die Gefahr, zu enge Schuhe zu wählen, ist groß, da sie Ihnen das Gefühl vermitteln mehr Halt zu haben.
- Laufen Sie neue Schuhe vorsichtig ein; maximal eine halbe Stunde am Tag. Neue Schuhe sind nicht für einen längeren Einkauf oder Spaziergang geeignet.
- In Ihrer Wohnung laufen Sie viel mehr, als oft vermutet. Daher brauchen Sie geeignete Hausschuhe, die auch vor Stößen schützen (Bettpfosten…).
- Mehrere Paar Schuhe: Wechseln Sie Ihre Schuhe im Lauf des Tages, auch im Urlaub! Drei Paar Schuhe, eines für Zuhause und zwei für die Straße wären gut.

Kontrollen

- Füße und Schuhe können sich mit der Zeit verändern. Daher lassen Sie alle Schuhe alle drei Monate überprüfen.
- Stecken Sie beim Anziehen jedes Mal die Hand in die Schuhe (Fremdkörper, Kanten)?
- Wenn die Füße Rötungen oder Verhornungen zeigen oder die Nägel sich verändern, überprüfen Sie häufig getragene Schuhe besonders streng. Drücken Sie an der Stelle? Ist das Futter beschädigt? Den Hausschuh nicht übersehen!
- Die Einlagen sollten Sie regelmäßig aus den Schuhen nehmen, überprüfen und ggf. reinigen. Ihr Orthopädieschuhmacher informiert Sie gerne.

Besondere Aktivitäten:

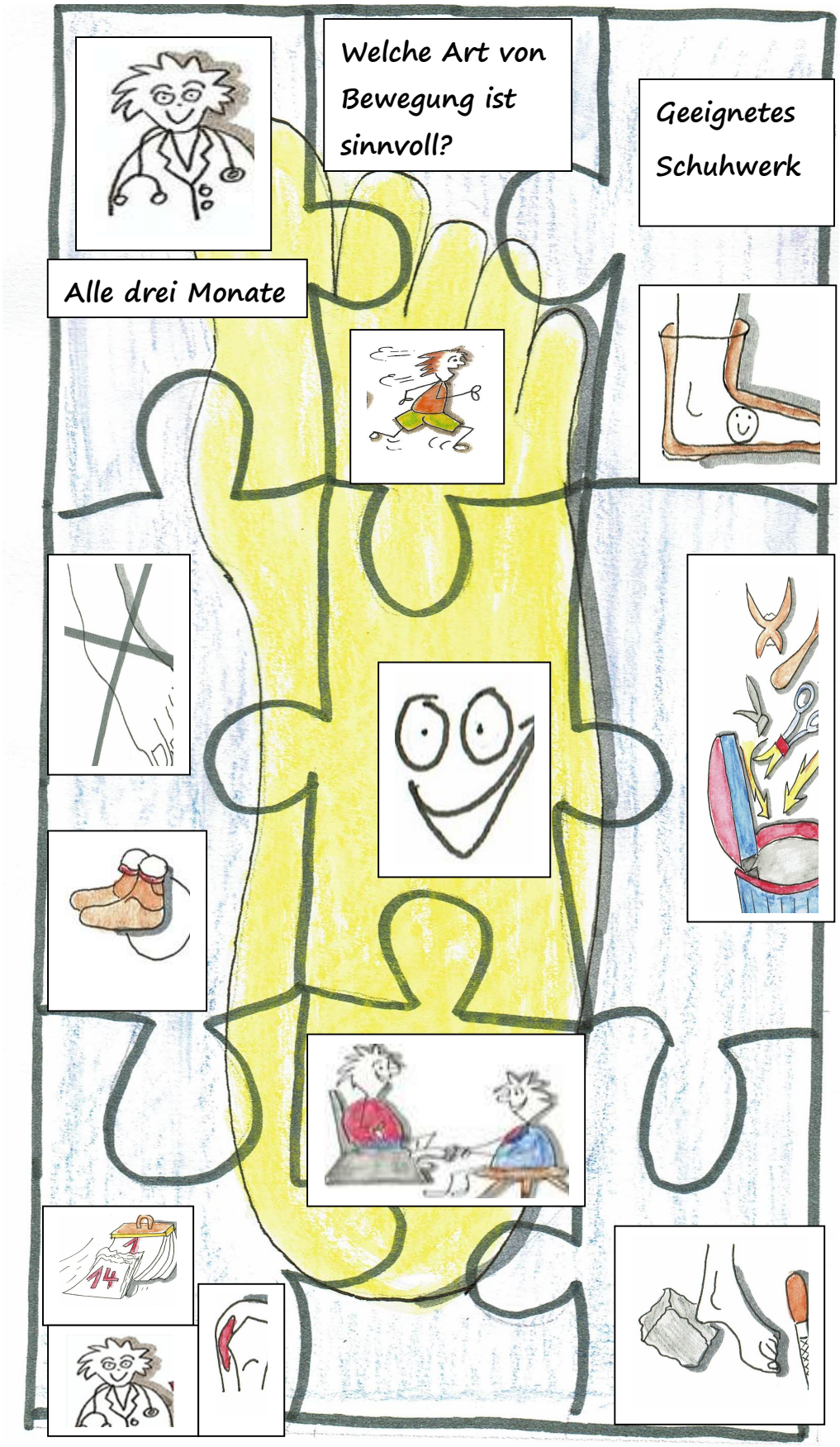
- Im Schwimmbad, am Meer, bei sportlichen Aktivitäten oder Wandern können andere Schuhe sinnvoll sein. Besprechen Sie das mit Ihrer Fußambulanz.
- „Barfuß gehen ist gesund.“ – Aber nicht für Sie. Es besteht immer die Gefahr, dass man in etwas hineintritt oder Hitze unterschätzt.

Strümpfe

- Wechseln Sie täglich Socken oder Strümpfe.
- Strümpfe sollen weder dicke Nähte noch stramme Abschlussgummis haben.
- Helle Strümpfe sind gut, weil Sie sofort Flecken bemerken, wenn Sie sich verletzen.

Bilder: Hand in den Schuh

Das Wichtigste



Diese Seite beschreibt das wichtigste in 7 Kernsätzen.

1 Lassen Sie Ihre Füße mindestens einmal alle drei Monate vom Hausarzt oder Diabetologen untersuchen.

2 Beraten Sie mit Ihrem Arzt, welche Art von Sport oder Bewegung für Sie sinnvoll ist.

3 Tragen Sie immer geeignetes Schuhwerk, egal ob im Haus oder Garten, beim Sport oder Wandern.

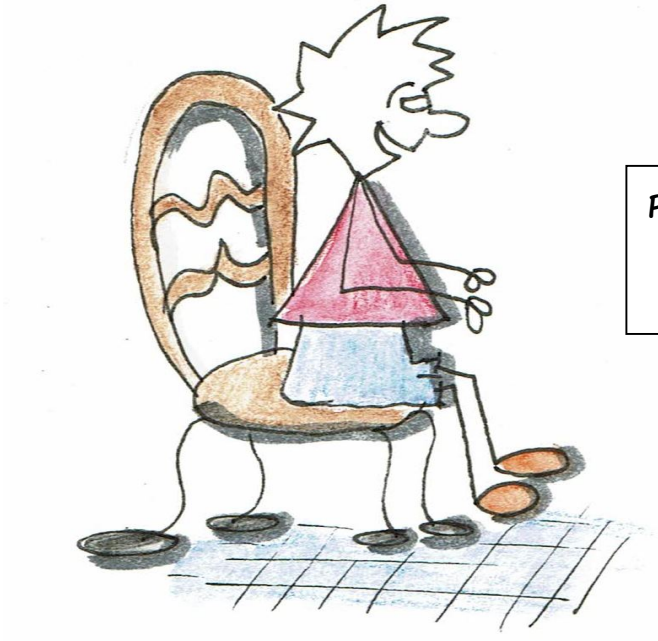
4 Laufen Sie nie barfuß oder in Socken. Hausschuhe schützen Sie.

5 Scharfe Gegenstände (z.B. Scheren) oder Hitze (z.B. heißer Sand) sind für Ihre Füße tabu. Vorsicht auch bei Wärmflaschen oder Heizgeräten.

6 Gehen Sie auch mit „Kleinigkeiten“, z.B. Blasen, Rissen und kleinen Wunden, unverzüglich zum Arzt.

7 Falls eine Wunde innerhalb von zwei Wochen nicht abheilt, ist dies ein sehr deutliches Gefahrenzeichen. Spätestens jetzt sollten Sie unbedingt schnell einen Arzt auf suchen.

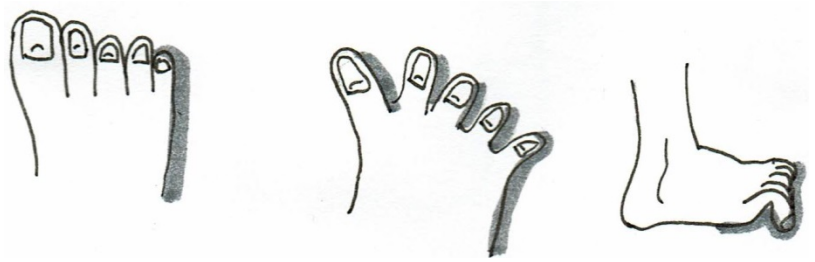
Fußgymnastik



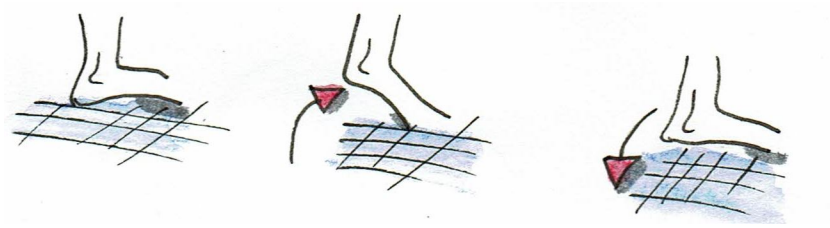
Position:

aufrechte Sitzhaltung

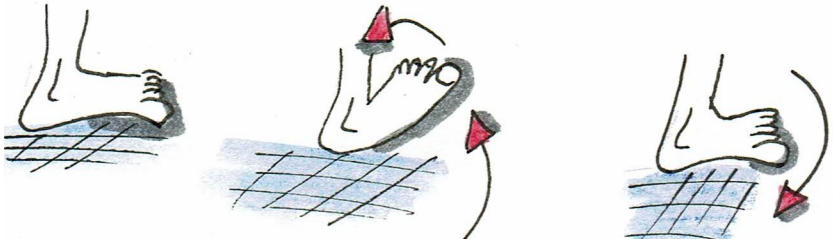
1



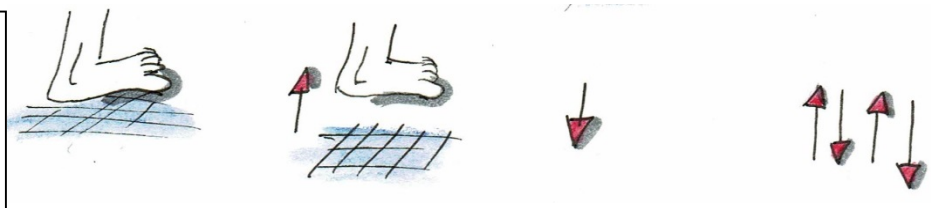
2



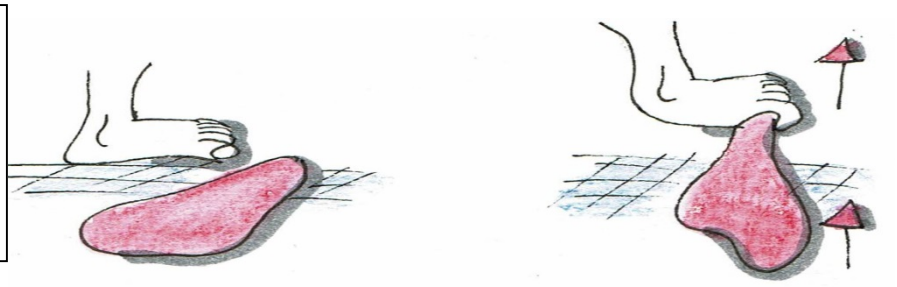
3



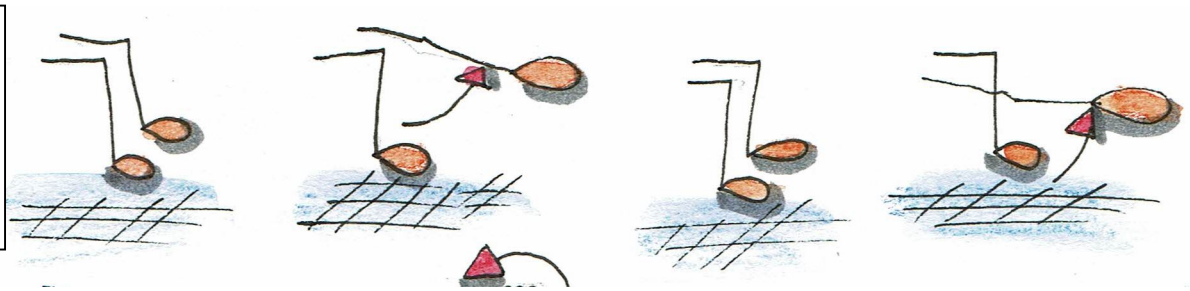
4



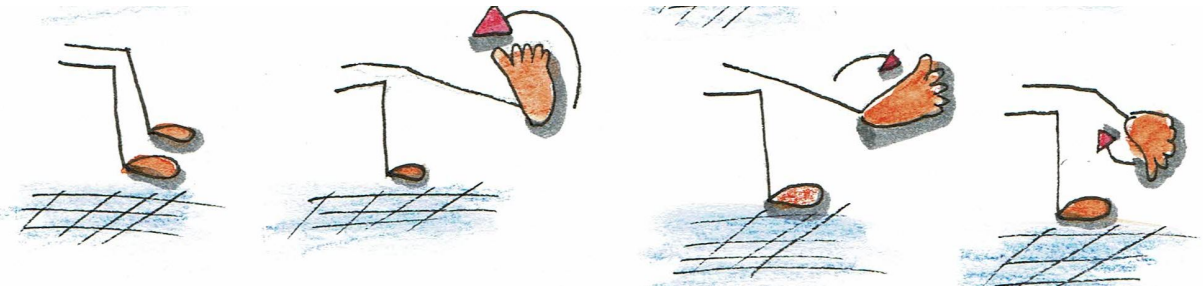
5



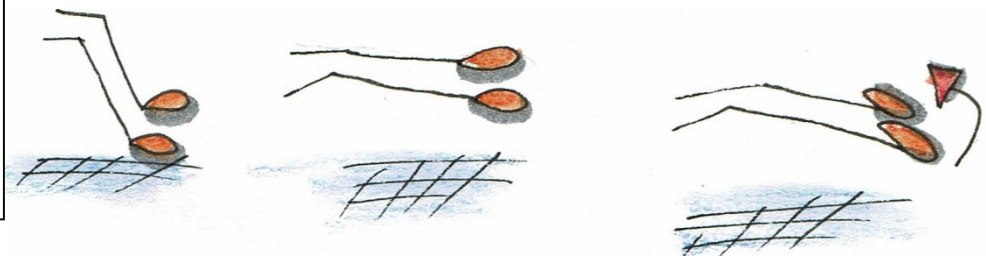
6



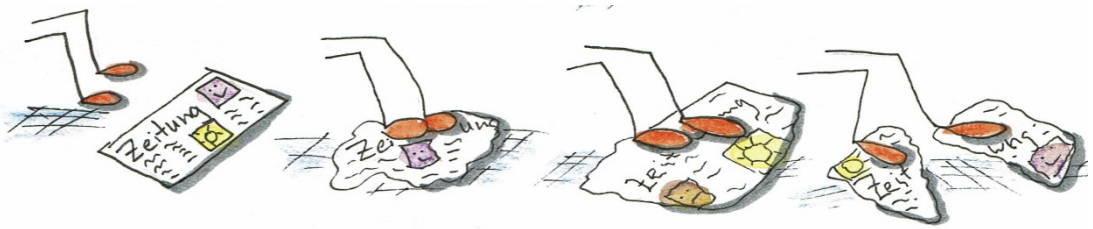
7



8

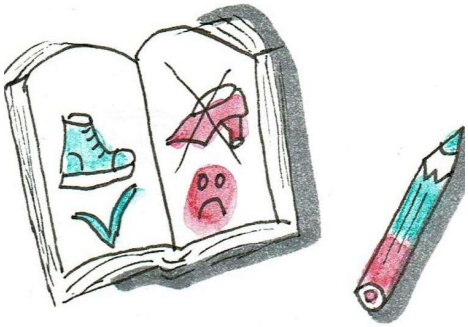


9

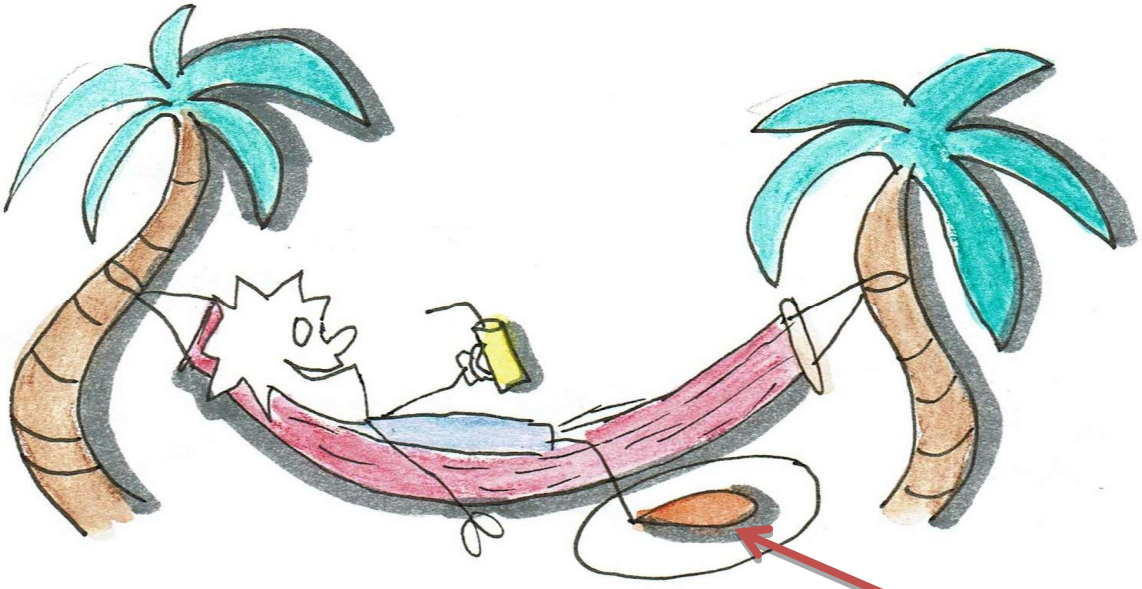


10

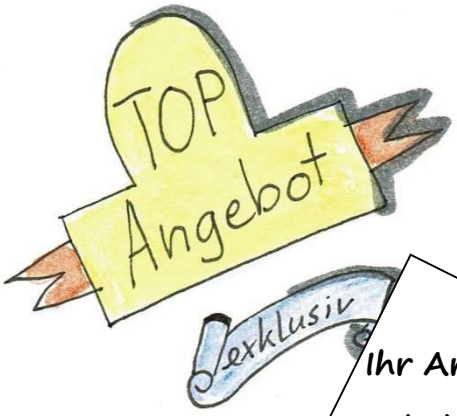
Kompromisse besprechen / Urlaub



Belastungstagebuch ist hilfreich



Welchen Schuh, nehme ich mit in den Urlaub?????



Ihr Arzt prüft Ihre Schuhe gerne vor dem Urlaub

Menschen, die die verordneten Schuhe einfach tragen und die anderen entsorgen, haben weniger Probleme. Nicht alle Betroffenen entscheiden sich so. Diese Seite beschreibt, wie Sie mit Ihren Fußprofis Ihre Kompromisse besprechen können.

Der Lerneffekt beim Erproben von Kompromissen ist erschwert, weil Schäden oft verzögert eintreten. Die entsprechende Wunde kann auch erst Tage nach dem verursachenden Ereignis auftreten. Daher ist das Führen eines Belastungstagebuchs sinnvoll, insbesondere wenn Sie in einer Phase vermehrten Ausprobierens sind.

Belastungstagebuch

Schreiben Sie jeden Tag auf, welche Schuhe Sie tragen und welche Aktivitäten Sie damit bestreiten. Wir stellen Ihnen gerne ein solches Tagebuch zur Verfügung.

Mit einem Infrarotthermometer können Sie die heißeste Stelle an Ihrer Fußsohle aufspüren. Mehr als 2,4°C Unterschied zur gleichen Stelle des anderen Fußes sind zu viel. Bleibt das über 2 Tage, so ist ein Kontakt mit der Fußambulanz notwendig, natürlich erst Recht bei Verletzungen.

Urlaub

Im Urlaub passieren vermeidbare Rezidive aus verschiedenen Gründen.

- Sie kommen in bisher unbekannte Situationen, die Überlastungen bringen.
- Hitze am Strand oder auf der Straße kann unerwartet drastisch sein.
- Sie können nicht einfach dann Pausen einlegen, wenn Sie es für sinnvoll erachten.
- Sie haben nicht die erprobte Umgebung, die ideal auf Sie zugeschnitten ist.
- Es fehlen die richtigen Schuhe, weil Sie die Situation anders eingeschätzt haben.

Bereiten Sie sich vor, erkundigen Sie sich nach Wegstrecken in Flughäfen und am Urlaubsort und nehmen Sie verschiedene schützende Schuhe mit.

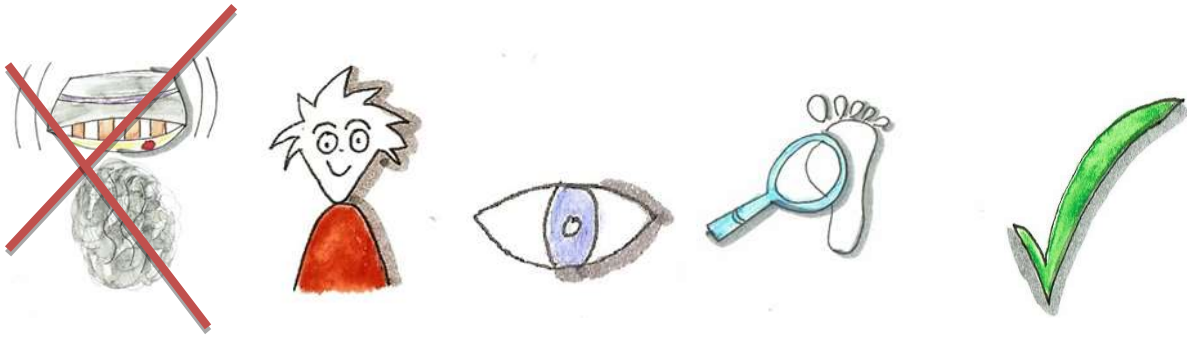
Die wichtigste Verabredung des Lebens

Partnersuche ist wichtig und möglicherweise finden Sie sich in schützenden Schuhen unattraktiv. Bringen Sie die Schuhe, die Sie für Verabredungen vorgesehen haben, in einer Tüte in die Fußambulanz mit. Meistens geht eine einmalige Ausnahme auch mit nicht ganz perfekten Schuhen gut, wenn das vorsichtig umgesetzt wird. Sie kennen sich und wissen, ob bei Ihnen Ausnahmen auch Ausnahmen bleiben.

Sport und Freizeitaktivität

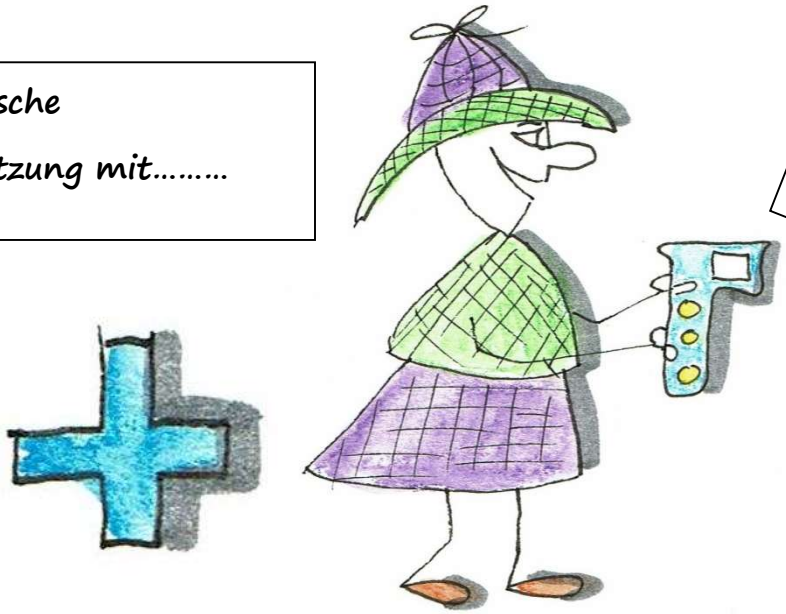
Diese Situationen sind vielfältig. Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit der Fußambulanz. Bringen Sie die Schuhe, die Sie vorgesehen haben, in einer Tüte mit.Bilder:Notizen im Tagebuch, Sammlung von mitgebrachten Schuhen

Kontrolle der Temperatur

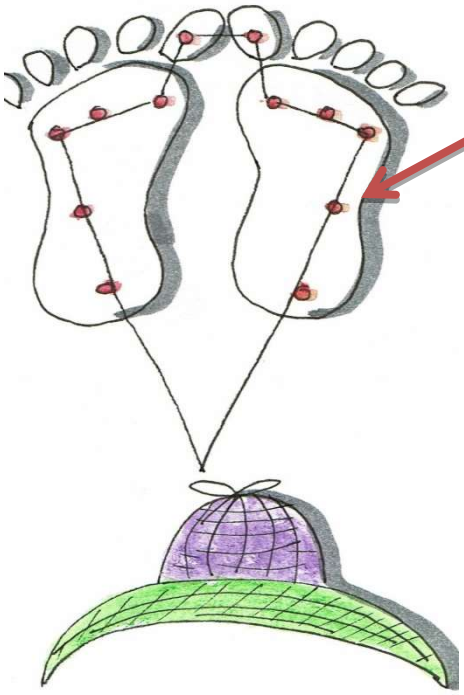


Detektivische

Unterstützung mit……



……Infrarotthermometer



Temperatur – Messpunkte

Die gleiche Stelle auf der Gegenseite sollte die gleiche Temperatur haben!

Ein Temperaturunterschied von 2,4° C oder mehr ist zu viel

Überlastete Stellen am Fuß erwärmen sich bevor sie die Haut aufbricht. Diese Seite beschreibt, wie Sie diese Erwärmung dazu benutzen können, Wunden zu verhindern.

Messen

Ein Infrarotthermometer kann die Hauttemperatur ohne Kontakt messen.

Arten von Thermometer	Preis	Geschick	Sonstiges
Messpistolen, z.B. aus Baumärkten. Ein Laser zeigt an, wo gemessen wird. Die Entfernung kann 30-50 cm betragen, man kann den Fuß „abscannen“ und so die wärmste Stelle finden.	12-100 Euro	mittel	Nicht als Medizin-produkt zugelassen, kann auch für ande-re Zwecke messen
Stirn-Fieberthermometer messen nah auf der Haut. Manche zeigen unter 35° nicht an.	15-50 Euro	hoch	Einige sind zugelassen.
Spezial-Thermometer für den Diabetischen Fuß, 40 cm lang, hat einen Knick und misst, wenn es den Fuß berührt. Bei der nächsten Berührung erfolgt wieder eine Messung.	40 Euro	niedrig	Made in USA, in Deutschland nicht als Medizinpro-dukt zugelassen.

Es muss <u>unter</u> der Fußsohle gemessen werden und zwar: unter der Großzehe, an den Ballen der Großzehe, der 3. Zehe und der Kleinzehe, unter Mittelfuß, und Ferse.

Die Messung kann vorgenommen werden, indem

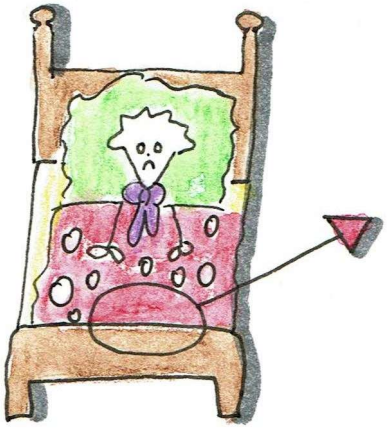
- Sie den Fuß vor dem anderen Bein hochziehen
- Sie im Einbeinstand das Knie des "Spielbeines" anwinkeln und auf einen Hocker oder ähnlichem abstützen. Der Fuß ragt dann nach hinten und Sie können sich drehen und kommen an die Sohle.
- Jemand anderes unter Ihrem Fuß misst

Messen Sie jeden Abend die wärmste Stelle Ihrer Fußsohle und vergleichen Sie die Temperatur mit der gleichen Stelle auf der Gegenseite. 2,4 °C oder mehr sind zu viel. Am Morgen danach zeigt die Messung, wie sich der Fuß erholt hat. Protokollieren Sie Ihre Messungen im Belastungstagebuch.

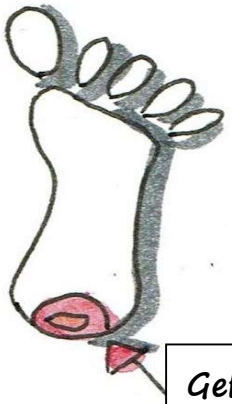
Handeln

Ist der Unterschied am nächsten Morgen noch immer über 2,4 °C, legen Sie einen Ruhetag ein. Sollte sich das mit Ihrem Alltag nicht vereinbaren lassen, so tragen Sie an diesem Tag die schützendsten Schuhe die Sie haben. Bleibt der Temperaturunterschied 2 Tage oder können Sie Schwellung, Blasen oder gar eine Wunde sehen, so melden Sie sich bei Ihrer Fußambulanz. Bilder: Das DFS-Thermometer, Mensch mit Fuß auf den Knien (wie antike Statue des Jungen mit Dorn im Fuß), Mensch mit Knie auf dem Hocker und misst die Fußsohle hinter sich

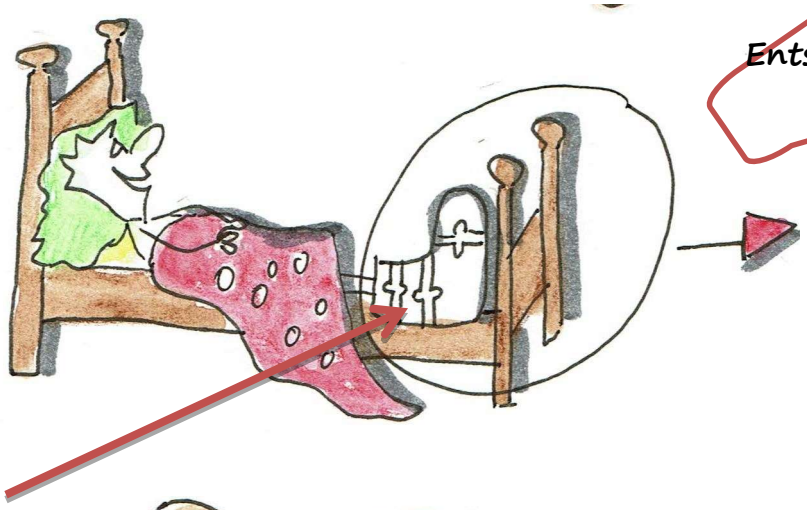
Besondere Situationen / Krankheiten



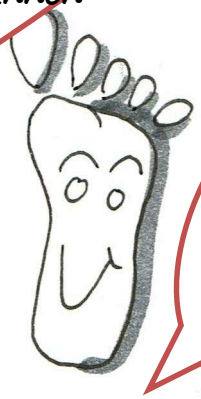
Druck, durch langes Liegen



Gefahr: Entstehung von Druckstellen



Entspannen



Drückt nicht, schön weich

Ein Heelift schützt Ihren Fuß während längerer Liegezeiten

Bei Verdacht auf Fußpilz oder Nagelpilz – Kontrolle durch ihren Arzt oder Podologen

Zusätzliche Krankheiten stellen eine besondere Herausforderung dar. Diese Seite beschreibt, wie Sie mit langen Liegezeiten und Pilzinfektionen umgehen können.

Lange Liegezeiten

Wenn Sie aufgrund einer Krankheit längere Zeit liegen müssen, sollten Ihre Fersen speziell gelagert werden. Am besten wird der Unterschenkel so gepolstert, dass die Ferse frei hängt und sich keine Geschwüre entwickeln können. Bitten Sie Angehörige, Ihnen beim täglichen Lagerungswechsel zu helfen und Ihre Füße zu untersuchen.

Wenn Sie im Krankenhaus liegen, bitten Sie das Pflegepersonal, das Fußteil Ihres Bettes zu entfernen. Möglicherweise bekommen die Fußsohlen durch das hochgestellte Kopfteil Ihres Bettes beim Lesen, Fernsehen und Essen unbemerkten Druck. Das kann im schlechtesten Fall zu Wunden führen. Und seien Sie beruhigt, es ist noch niemand am Fußende aus dem Bett gefallen.

Hautpilz

Verfärbungen an Haut oder Nägeln können auf eine Pilzinfektion hindeuten. Bei Feuchtigkeit können Pilzfäden, die fast überall vorkommen, schnell in die Haut eindringen. Fußpilz wird sichtbar durch rissige Haut und erleichtert Krankheitskeimen, in die geschädigte Haut einzudringen. Pilzmittel müssen oft längere Zeit angewandt werden. Lassen Sie sich von Ihren Ärzten beraten.

Nagelpilz

Verfärbungen an den Nägeln können auf eine Pilzinfektion hindeuten. Wie damit umzugehen ist, besprechen Sie bitte mit Ihren Ärzten oder Podologen.