

Der Podologe/in

Leider suchen bei Fußproblemen nur wenige Menschen einen medizinisch geschulten Fachmann auf – den Podologen. Im Gegensatz zum Fußpfleger, der hauptsächlich für Fußästhetik und -hygiene zuständig ist, verfügt der Podologe zusätzlich über ein fundiertes medizinisches Fachwissen und arbeitet meist eng mit dem behandelnden Arzt oder einer Fußambulanz zusammen. Sie beraten und betreuen ihre Kunden kompetent, sodass bereits kleinste Veränderungen rechtzeitig erkannt und (drohende) Fußprobleme beseitigt oder zumindest stark gemildert werden können. Ein Großteil der Patienten beim Podologen leidet unter dem diabetischen Fußsyndrom - für sie ist der regelmäßige Besuch besonders wichtig. Bei an Diabetes erkrankten nimmt die Sehkraft im Laufe der Zeit oft stark ab, weshalb sie Veränderungen am Fuß oft gar nicht mehr sehen können. Erschwerend kommt die für die Zuckerkrankheit typische, periphere Polyneuropathie hinzu – Nervenschädigungen, durch die der Patient Schmerzen, Brennen oder Kribbeln nicht mehr wahrnimmt. Die Folge sind Entzündungen und schlecht heilende Wunden. Podologie ist die "nicht-ärztliche Heilkunde am Fuß". Zur Ausbildung gehören auch Fachgebiete wie Anatomie, Mikrobiologie und Diabetes mellitus. Seit Januar 2002 ist die Berufsbezeichnung "Podologe/Podologin" gesetzlich geschützt und darf nur von Personen geführt werden, die die erforderliche zweijährige Fachausbildung zum staatlich examinierten Podologen absolviert haben. Bisher sind das etwa 4.000 in Deutschland.

Ablauf der Fußbehandlung

Eine podologische Behandlung beginnt meist mit einem entspannenden Fußbad, anschließend untersucht der Podologe die Füße sorgfältig. Nachdem er sich dabei ein Bild über den Gesamtzustand der Füße gemacht hat, sucht er gezielt nach Entzündungen, Geschwüren, offenen Wunden, Druckstellen, Blasen, Warzen, Hornhaut, Hühneraugen oder eingewachsenen Fußnägeln, die er, falls notwendig, mit speziellen Arbeitsgeräten behandelt. Selbst ein Pilzbefall, der in einigen Fällen von trockener Haut kaum zu unterscheiden ist, entgehen seinem fachmännischen Auge nicht. Auch Schuhe und vorhandene Einlagen werden inspiziert. Zusätzlich gibt er nützliche Tipps für die tägliche Fußpflege zu Hause. Eine professionelle podologische Behandlung, die eine individuelle Beratung, Fußinspektion und -pflege einschließt, dauert etwa 40 Minuten. Eine podologische Komplexbehandlung, die meist bei Diabetikern notwendig ist, erfolgt in Absprache mit dem behandelnden Arzt in regelmäßigem Abstand drei- bis viermal innerhalb von sechs Wochen und nimmt 40 bis 50 Minuten in Anspruch. Neben den Patienten, die vom Arzt - meist vom Diabetologen, Hautarzt oder Orthopäden - geschickt werden, nehmen auch Menschen mit kurzzeitigen Problemen medizinische Fußpflege in Anspruch. Hornhaut oder Hühneraugen müssen dann entfernt, Druckstellen und Blasen versorgt oder ein Fußpilz behandelt werden. Diabetiker neigen übrigens besonders zu Pilzerkrankungen und anderen Infektionen, da nach langer Diabetesdauer oft auch die Funktion der Schweißdrüsen beeinträchtigt ist. Ohne Schwitzen aber kommt es zu einer Überwärmung, die Haut trocknet aus und wird anfälliger für Verletzungen und den Befall durch Pilze und andere Krankheitserreger.

Vorsorge

Auch Menschen, die einfach Wert auf gesunde Füße legen und diese versorgen wollen, können den Podologen aufsuchen. Dieser kann dann auch Tipps für die sorgfältige Fußpflege zu Hause geben. Eine Behandlung beim Podologen kostet, je nach Dauer und Aufwand, zwischen 22 und 26 Euro. Von der Krankenkasse werden diese Kosten allerdings nur übernommen, wenn eine medizinische Notwendigkeit, zum Beispiel ein diabetisches Fußsyndrom, und eine entsprechende Heilmittelverordnung vom Arzt vorliegt. Trotzdem: Wer als Gesunder auf seine Füße achtet und sie gesund hält, tut seinem ganzen Körper etwas Gutes.

Fußpflege und Diabetes



Die Füße von Diabetikern neigen vor allem nach längerer Krankheitsdauer zu Nervenschäden und Durchblutungsstörungen. Die Haut ist dann meistens äußerst empfindlich und trocken. Druckstellen im Schuh oder Verletzungen an den Füßen werden nicht rechtzeitig gespürt, weil das Schmerzempfinden fehlt. Breitet sich eine Infektion aus, so können leicht nässende Geschwüre entstehen, die nur schwer zu heilen sind. Legen Sie daher besonderen Wert auf eine professionelle Fußpflege, die richtige Kontrolle der Füße und das richtige Schuhwerk.

Mit den nachfolgenden Tips haben wir das Wichtigste für Betroffene auf den Punkt gebracht.

Tägliche Inspektion der Füße und Fußsohlen

Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf Veränderungen wie zum Beispiel Druckstellen, Verbrennungen, Rötungen, Schwellungen, Verletzungen, eingewachsene Zehennägel, Fußpilz oder Entzündungen (von oben: Spann und Ferse, von unten: Fußsohle von vorne: Zehenzwischenräume). Die Untersuchung der Fußsohlen ist wichtig, weil hier besonders schnell Schwielen entstehen können. Wer seine Fußsohlen nicht sehen kann, sollte einen Spiegel benutzen. Reicht die Sehkraft für diese Untersuchungen nicht sicher aus, sollten Angehörige oder Pfleger zu Rate gezogen werden. Bei allen Veränderungen an den Füßen zum Arzt gehen.

Pflege der Füße

Die Haut des Diabetikers ist sehr trocken und spröde. Ursache ist die gestörte Schweißsekretion. Hier hilft nur die konsequente Hautpflege.

- Waschen Sie Ihre Füße täglich mit einer milden, rückfettenden Seife. Die Wassertemperatur darf maximal 37 Grad betragen. Benutzen Sie ein Thermometer zur

Kontrolle, da es bei zu heißem Wasser zu Verbrühungen kommen kann, die evtl. nicht bemerkt werden (Neuropathie).

- Baden Sie Ihre Füße nicht länger als 3 Minuten. Längere Fußbäder weichen die Haut auf, es bildet sich ein guter Nährboden für Keime und Bakterien.
- Nach dem Waschen die Füße gründlich mit einem weichen Handtuch abtrocknen, besonders zwischen den Zehen, da sich bei feuchten Zehenzwischenräumen leicht Fußpilz bilden kann.
- Bei Juckreiz zwischen den Zehen sollte ein Diabetiker den Arzt aufsuchen, da es sich häufig um eine Pilzinfektion handelt, die unbedingt behandelt werden muss. Gerade der Raum zwischen den Zehen ist besonders anfällig für derartige Infektionen.
- Die noch feuchte Hornhaut vorsichtig mit einem Bimsstein abrubbeln. Dies ist notwendig, da Hornhaut leicht rissig wird und so Bakterien oder Keime eindringen können. Hornhauthobel haben am Fuß eines Diabetikers nichts zu suchen. In keinem Fall dürfen auch Hühneraugenpflaster oder Tinkturen verwendet werden, da diese ätzend wirken und die Haut schädigen.
- Trockene, spröde oder rissige Haut nach dem Waschen mit einer fetthaltigen Creme eincremen. Zehenzwischenräume nicht eincremen!
- Ziehen Sie jeden Tag frische Socken an, die gut sitzen. Achten Sie darauf, dass keine Stopfstellen oder dicke Nähte drücken oder scheuern.
- Lassen Sie beim Arztbesuch Ihre Füße untersuchen. Bei Verletzungen sofort zum Arzt gehen!
- Wenn das Schmerz- oder Hitzeempfinden eingeschränkt ist, sollten Sie besser keine Wärmflasche oder Heizdecke benutzen. Sie könnten sich unter Umständen Ihre Füße verbrennen.

Fußnägel

- Die Nägel nicht mit spitzen oder scharfen Geräten (z.B. Scheren, Nagelklipser oder spitze Nagelfeilen) schneiden. Gut geeignet sind eine Sandblattfeile oder eine abgerundete Diamantfeile.
- Feilen Sie die Nägel an den Ecken gerade und nicht rund. Lediglich unmittelbar in den Ecken sollten sie leicht abgerundet werden.
- Lassen Sie eingewachsene Fußnägel oder Hühneraugen nur von einem Fachmann (Podologe / Arzt) entfernen.

Schuhe und Strümpfe

- Schuhe sollten Sie immer erst am Nachmittag kaufen, da die Füße im Laufe des Tages durch das Stehen anschwellen. Der frühe Nachmittag ist deshalb die beste Zeit um Schuhe zu kaufen.
- Achten Sie beim Schuhkauf auf weiches Obermaterial ohne störende Nähte und eine nicht zu dünne, gut gepolsterte Sohle. Am besten eignen sich für den Diabetiker Schnürschuhe, weil sie den Fuß optimal umschließen.
- Neue Schuhe müssen über einen längeren Zeitraum eingelaufen werden. In dieser Zeit ist die tägliche Fußinspektion besonders wichtig.
- Wenn Sie unter einer Neuropathie leiden, sollten Sie - bevor Sie Ihre Schuhe anziehen - das Innere mit der Hand auf Fremdkörper oder scheuernde Nähte absuchen.
- Strümpfe sollten nicht aus synthetische Materialien, sondern aus Wolle oder Baumwolle bestehen. Strümpfe täglich wechseln. Die Strümpfe sollten möglichst ohne Nähte sein, da jede Unebenheit zu einer Verletzungen führen kann.

Was sonst noch wichtig ist...

... wenn Sie Probleme mit den Füßen haben, sollten Sie nicht barfuß laufen. ... wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren, entlastet das auch Ihre Füße. ... gezielte Fußgymnastik tut Ihren Füßen gut. ... lagern Sie Ihre Beine immer mal wieder hoch. ... wenn Sie auf das Rauchen verzichten, freuen sich auch Ihre Füße. Die regelmäßige Fußpflege ist bei Diabetikern ein "Muss". Nur so kann das Diabetische Fußsyndrom rechtzeitig erkannt und behandelt werden!