

Tipps zum Einkauf von Schuhen

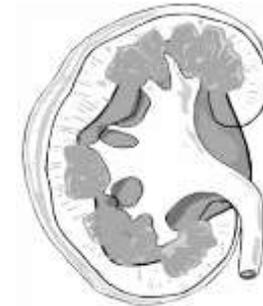
- Ausreichende Länge / Höhe / Breite damit die Zehen ausreichend Freiraum haben
- Schnür- oder Klettverschlussschuhe, damit der Fuß genug Halt hat
- Weiches Leder
- Keine feste Vorderkappe (Stahlkappen)
- max. 2cm Absatz
- Zur Unterstützung des Fußbettes dienen z.B. Weichpolster (diabetisch adaptierte Fußbettung)
- Bei Fußdeformitäten zum orthopädischen Schuhmacher gehen
- Schuhe am Nachmittag oder abends kaufen, alle neuen Schuhe langsam einlaufen (mit 30 Minuten beginnen, täglich steigern)

Schuhgröße überprüfen – einfach selbst gemacht



1. Den Umriss des Fußes auf einem Blatt Papier nachzeichnen
2. Ausschneiden
3. Passt der ausgeschnittene Fußumriss ohne Probleme in den Schuh?

Ihr Praxis-Tipp:



Fußpflege und Tipps zum Schuheinkauf

Nephrologische und diabetologische
Schwerpunktpraxis Bochum
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2
44789 Bochum
Telefon: 0234 96140-0
www.dialyse-bochum.de

Pflegetipps

Fußbad:

Max. 10 min mit einer milden pH-neutralen Seife und lauwarmem Wasser (37-38°C).

Wichtig: Prüfen Sie die Temperatur mit einem Thermometer.

Bei offenen Wunden nicht waschen, duschen oder baden, sondern mit einem sauberen Waschlappen um die Wunden herum reinigen.

Trocknen

Immer sorgfältig und vorsichtig abtrocknen.

Für die Zwischenräume der Zehen verwenden Sie am besten ein Taschen- oder Papiertuch.

Hautpflege

Trockene Haut braucht fetthaltige Hautpflegemittel (Salben).

Sog. Feuchtigkeitscremes pflegen eine krankhaft trockene Haut nicht ausreichend.



Vorsicht: Reiben Sie die Salbe nicht in den Zwischenräumen der Zehen.

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

!! Beachten Sie die Anwendungsempfehlungen des Herstellers !!

Pflege der Zehennägel



Aufgrund der Verletzungsgefahr durch eine spitze Schere ist es sinnvoller, die Fußnägel regelmäßig zu feilen.

Eingewachsene Nägel überlassen Sie besser Ihrem Podologen!

Hornhaut

Benutzen Sie **niemals** Rasierklingen, Hobel oder Raspel zum Entfernen von Hornhaut oder Schwielen.

Bimsstein oder Kunststein sind möglich.

Am besten lassen Sie die Hornhaut von einem Podologen entfernen.

Schwielen bilden sich bei zu großem Druck. Lassen Sie deshalb Ihre Schuhe und Einlagen überprüfen, wenn Sie immer wieder an derselben Stelle Probleme mit Hornhaut haben.

!! An erster Stelle steht die Vermeidung äußerer Verletzungen !!

Tipps zum Einkauf von Strümpfen

- Naturfasern (Wolle, Seide, Baumwolle)
- Keine tastbaren Nähte
- Keine engen Bündchen
- Nicht zu klein
- Nicht zu groß



Als Risikopatient tragen Sie am besten helle Strümpfe. So bemerken Sie sofort Flecken, wenn Sie sich unbemerkt verletzt haben. Deshalb sollten Sie auch täglich Ihre Strümpfe wechseln.