

# Schuhe

Wechseln Sie Ihre Schuhe bitte regelmäßig und überprüfen Sie sie vor dem Anziehen immer genau durch Abtasten des Innenteils. Entfernen Sie Fremdkörper und tragen Sie keine Schuhe mit drückenden Nähten oder beschädigtem Futter, das scheuern könnte.

**Gesunde und fußgerechte Schuhe müssen**



- im Zehenraum ausreichend hoch sein. Schuhe sollten nicht länger sondern eher weiter gekauft werden. Der Halt nach vorne darf nicht über Druck auf die Zehen hergestellt werden
- lang genug sein, das heißt, vor der längsten Zehe muss Daumenbreite, mindestens aber 10-12 mm -Schubraum, vorhanden sein (1)
- im Vorfußbereich ausreichend breit aber nicht zu weit sein, um ein Hin- und Herrutschen zu vermeiden (2)
- so geformt sein, dass die großen Zehen nicht in eine spitze Form gedrückt werden, deshalb sollte er an seiner Innenseite bis zum Ende der Großzehe gerade geschnitten sein. Die Schuhform sollte zur Fußform passen. Ein anatomisch leicht angepasstes Fußbett verteilt den Druck gleichmäßig auf die gesamte Fußsohle (3)
- dem Fuß Halt geben, indem sie auf dem Fußrücken durch Schnürung oder Klettverschluss geschlossen werden. (4) Im Fersenbereich muss der Schuh anliegen

- eine feste aber weich gepolsterte Fersenkappe haben (5)
- eine Sohle haben, die ein ungehindertes Abrollen ermöglicht. Die Schuhsohle und der Absatz sollten aus trittdämpfendem Material bestehen; das schont auch den Rücken
- komplett aus einem atmungsaktiven Material gefertigt sein in dem ein gutes Fußklima herrscht. Die Materialien dürfen kein PCP, kein Chrom6, keine AZO-Farbstoffe oder Formaldehyd enthalten.

#### **Empfehlung:**

Wenn die Füße immer wieder Rötungen oder Verhornungen zeigen und die Nägel sich verändern oder einwachsen, sollten Sie den am häufigsten getragenen Schuh überprüfen, ob er an der Stelle drückt, also zu eng oder das Futter beschädigt ist.

Da man in der eigenen Wohnung viel mehr geht, als vermutet, brauchen Sie geeignete Hausschuhe, die Ihre Füße vor zufälligen Stößen schützen (Bettpfosten, Gegenstände usw.).

„Gesundheitsschuhe“ mit hartem Korkbett oder Sandalen sind nicht das richtige Schuhwerk, da sich unbemerkt Druckstellen oder Druckgeschwüre bilden können. Für den täglichen Gebrauch sind sie nicht geeignet.

In den Urlaub sollten Sie mehr als ein Paar Schuhe mitnehmen.

Beim Wandern oder sportlichen Aktivitäten tragen Sie möglichst geeignete Schuhe oder Stiefel, die Ihren Füßen einen besseren Halt geben.

Badeschuhe sollten nur im Schwimmbad getragen werden.

#### **Der Schuhkauf**



Kaufen Sie Schuhe am besten nachmittags oder abends. Füße schwellen im Laufe des Tages etwas an. Berücksichtigen Sie die zuvor genannten Punkte für gesunde und fußgerechte Schuhe.

Wenn Sie weniger Gefühl in den Füßen haben oder unsicher sind, lassen Sie Ihre Füße ausmessen. Die Gefahr, zu enge Schuhe zu wählen, ist groß, da sie Ihnen das Gefühl vermitteln mehr Halt zu haben.

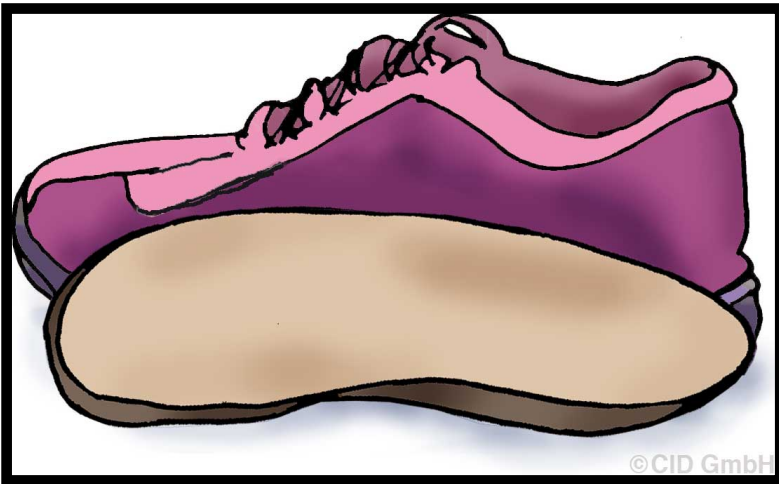
## Schützende Schuhe

Ihr Arzt kann Ihnen bei Bedarf schützende Schuhe verordnen. Es gibt:

- konfektionierte Schutzschuhe, die industriell gefertigt sind
- semikonfektionierte Schutzschuhe, die industriell vorgefertigt und individuell für Sie zusammengebaut werden
- orthopädische Maßschuhe, die der Schuhmacher individuell für Sie anpasst.

Die Schuhe und Einlagen müssen immer vom verordnenden Arzt kontrolliert werden.

## Einlagen



sollten Sie nur benutzen, wenn sie Ihnen verschrieben und durch einen Orthopädienschuhmacher für Ihre Füße angefertigt wurden. Informieren Sie den Orthopädienschuhmacher, dass Sie Diabetiker sind. Halbe oder dreiviertellange Einlagen sind für Sie nicht geeignet, da sie verrutschen und die Kanten Ihren Fuß verletzen könnten. Dasselbe gilt für hohe Ränder, Ausschnitte oder Pelotten.

Überprüfen Sie Ihre Einlagen regelmäßig auf Risse oder Verschleiß.

## Schuhpflege

Pflegen und überprüfen Sie Ihre Schuhe regelmäßig außen und innen auf Schäden. Wenn es Ihnen leichter fällt können Sie sie mit dem Staubsauger auf schwacher Stufe aus- und absaugen, um das Futter nicht versehentlich abzureißen. Bewahren Sie Schuhe immer an einem trockenen Ort auf.

Die Einlagen sollten Sie regelmäßig aus den Schuhen nehmen, überprüfen und ggf. reinigen. Ihr Orthopädienschuhmacher wird Ihnen gerne über die perfekte Schuhpflege Auskunft geben.

## „Barfuß gehen ist gesund.“ – Aber nicht für Risikopatienten

Vorsicht, es besteht immer die Gefahr, dass man in etwas hineintritt oder Hitze unterschätzt. Deshalb tragen Sie lieber Sandalen, Badeschuhe oder Sandsocken. Diese sind waschbar und haben eine Latexsohle.

Oder laden Sie den Ratgeber als [PDF](#) herunter