



FILZEN SIE DEN DRUCK WEG!

Entspanntes Arbeiten beim diabetischen Fuss

Dr. med. Susanne Kreuzer, Zentrum für komplexe Wunden LUKS

Harvard sagt: Entspannung pur!

Herzfrequenz sinkt

Handarbeit senkt nachweislich Herzfrequenz und Blutdruck – wie Meditation mit Ergebnis.

Flow-Zustand

Man erreicht einen echten "Flow" – die Zeit vergeht, der Kopf wird frei, der Stress verschwindet.

Nervensystem

Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert – der Körper schaltet von Alarm auf Erholung um.



WISSENSCHAFT TRIFFT WOLLE



Die Dopamin- Explosion: Glücklich durch Maschen!

Laut dem **Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences** steigert kreative Handarbeit die Ausschüttung von Dopamin – unserem Glückshormon.

Review Article

Healing Stitches: A Scoping Review on the Impact of Needlecraft on Mental Health and Wellbeing

Heilende Stiche!

Daniela Gadec, RN, PhD (Entomology), PhD (Nursing)

Rachel Kornhaber, RN, PhD

Colleen Johnston-Devin, RN, PhD &

Michelle Cleary, RN, PhD

Pages 1097-1110 | Published online: 15 Jul 2024

Cite this article

Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013).

The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: Findings from

Wie Stricken unser Wohlbefinden beeinflusst

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016).

Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 29(2), 74–80. doi.org

Handarbeit senkt den Kortisonspiegel

Keyes, H., Mansell, G., &

Taylor, S. (2024). Crafting your way to happiness? Fine motor skills, creativity and subjective wellbeing. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416271. doi.org

Stricken für besseres Selbstmanagement

Wikström, B. M., & Åström, S. (2024).

Knitting as a tool for self-management of mental health: A qualitative study. *Journal of Occupational Science*, 31(1), 12–25. doi.org

Handarbeit im Spital: Die Maschen-Pause macht's möglich!

Auch im stressigsten Alltag...

Ein paar Maschen in der Pause – und die Welt sieht schon anders aus. Unsere Pflegefachfrau hat ihr Geheimrezept gefunden: Häkelnadel raus, Durchatmen, weitermachen. 🧶💙

Im Spital

Kleine Projekte wie Amigurumis oder Schals passen in jede Kitteltasche.

In der Pause

Bereits 10 Minuten reichen, um den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

Mit Kolleginnen

Gemeinsames Häkeln in der Pause stärkt den Teamgeist – und macht einfach gute Laune!





DIABETISCHES FUSS-ULCUS

gesund



Leibesinselschwund



Diabetische Neuropathie

Schädigung der sensiblen Nervenfunktion:

- Veränderung des Gangbilds
- Gefühlsstörungen und fehlende Schmerzwahrnehmung in den Füßen

Schädigung der motorischen Funktion:

- Ausfall der kleinen Fussmuskeln
- -> Probleme in der Statik mit Fehlstellungen und Fehlbelastungen

Ausserdem:

Eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit und reduzierte Elastizität durch Zuckereinlagerungen In Gelenkkapseln, Sehnen, Weichteilen

Musculi lumbricales

Musculus flexor
digiti minimi brevis

Musculus
quadratus plantae

Musculus opponens
digiti minimi

Musculus adductor
hallucis

Musculus flexor
hallucis brevis

Fussbinnenmuskulatur

Musculus flexor
digitorum brevis

Musculus abductor
digit minimi

Musculus abductor
hallucis

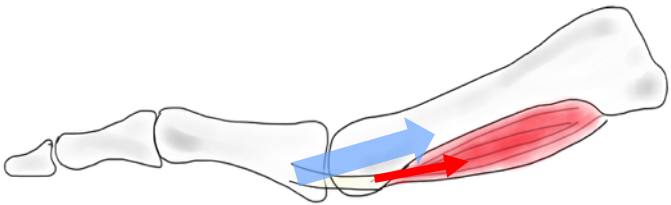
Musculus extensor
hallucis brevis

Musculus extensor
digitorum brevis

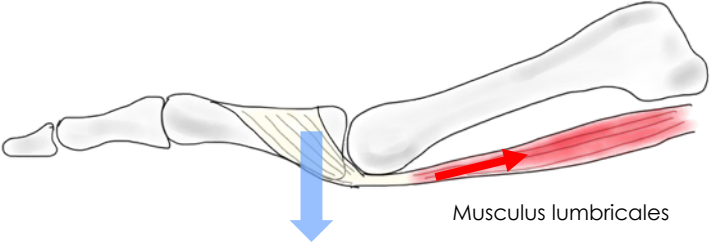
Musculi interossei
plantares

Musculi interossei
dorsales

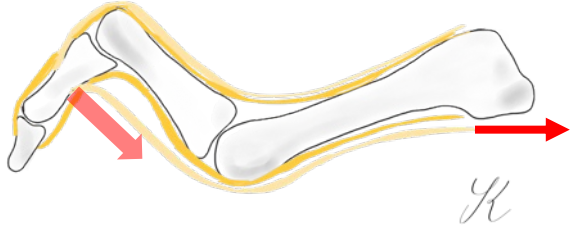
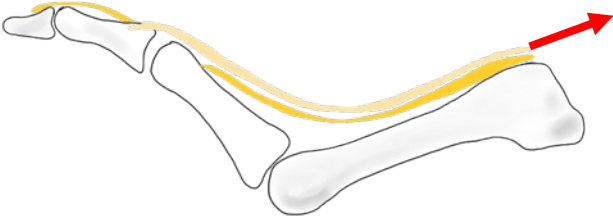
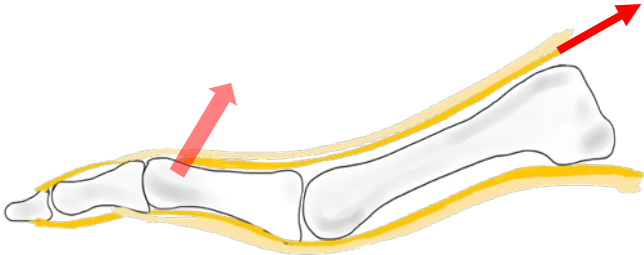
Pathologie der Kleinzehendeformität



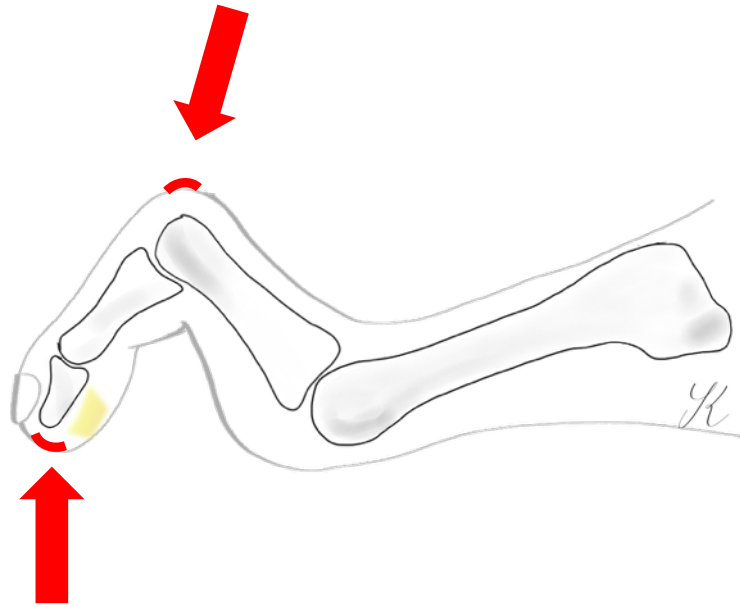
Musculus interosseus plantaris



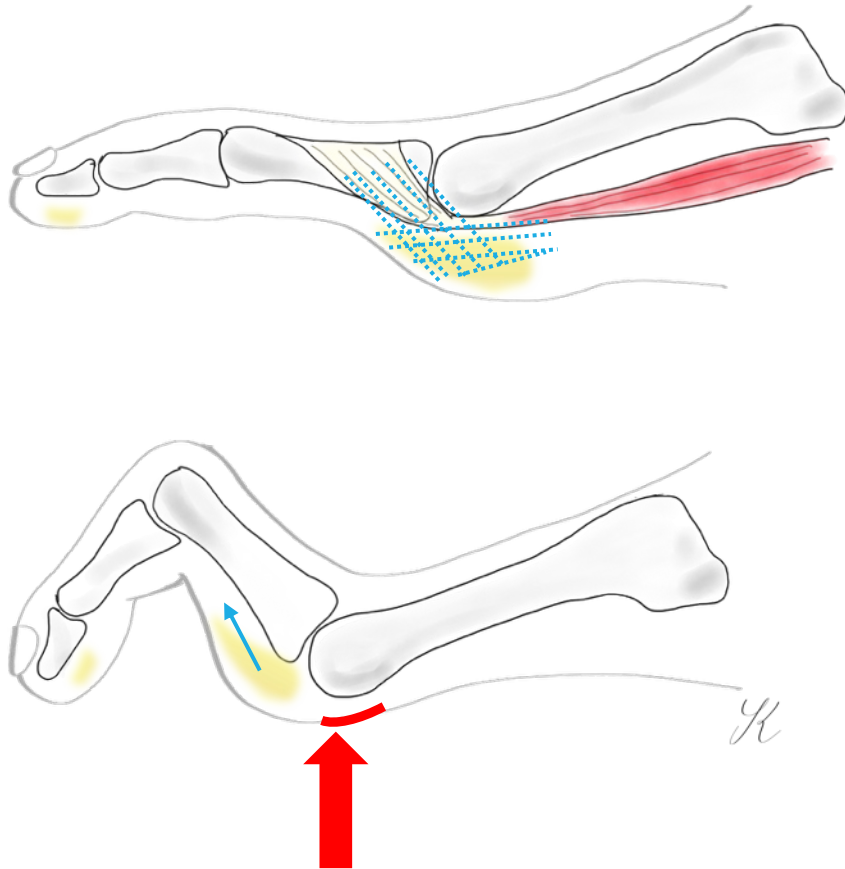
Musculus lumbricales



Ulcusentstehung an der Kleinzehe



Ulcusentstehung am Mittelfussköpfchen



2023



4. September

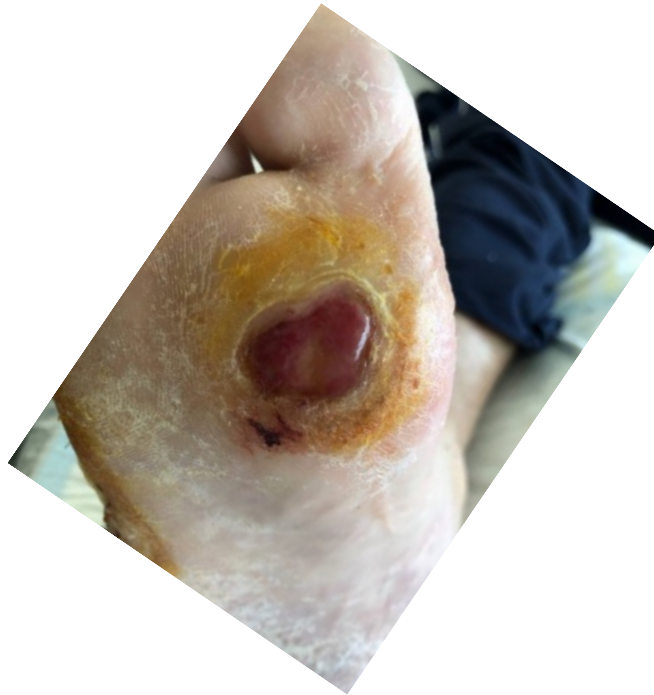


19. September



2. November

3 Wochen Spitalaufenthalt



Geschlossener Vollkontaktgips (TCC)



Vorsicht bei:

- Infekt
- Infektgefährdeten Wunden
- Knochenentzündung



Bild: chatGPT

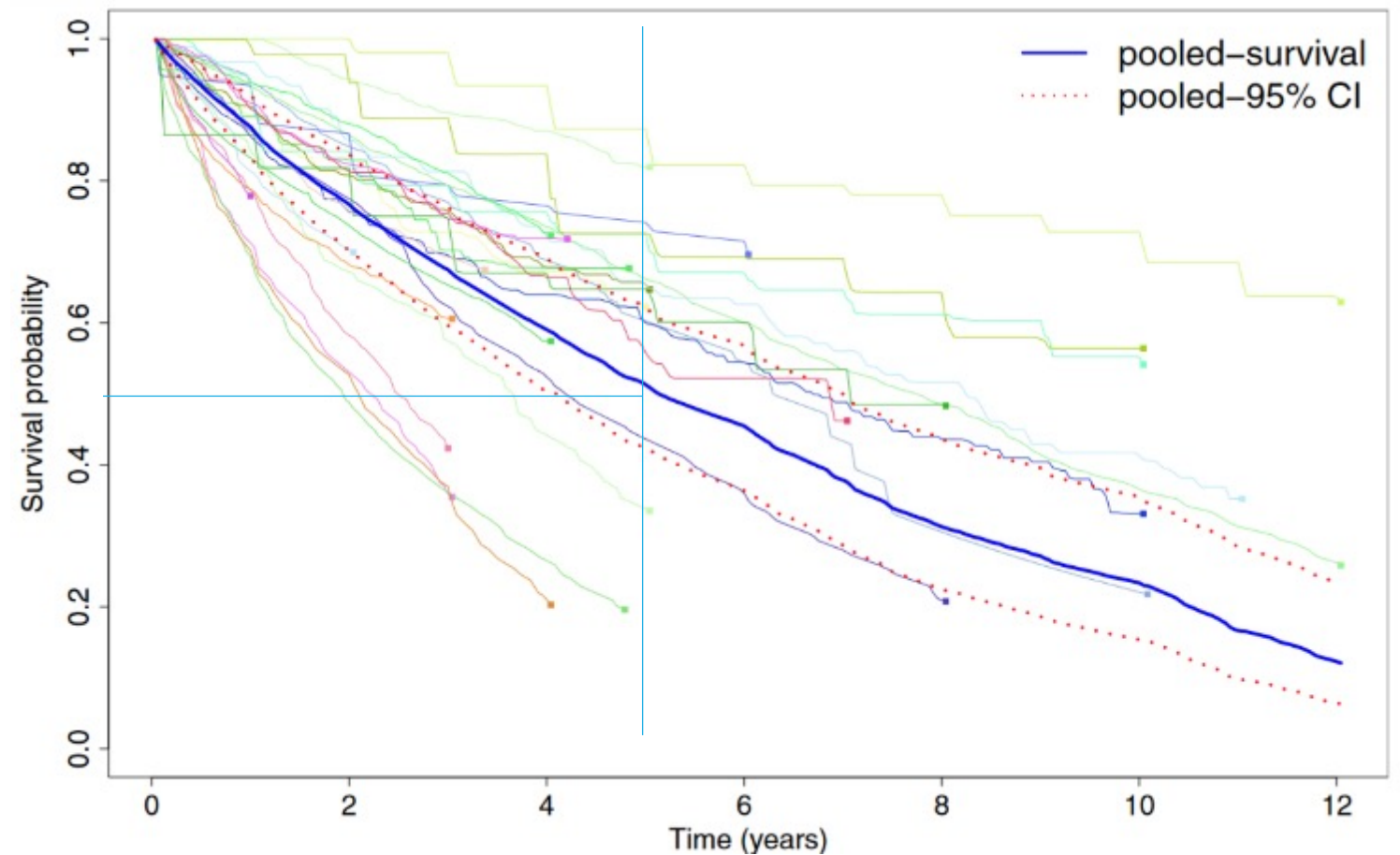
Abnehmbare Orthesen werden nur
28 % der Aktivitätszeit getragen

Armstrong DG, Lavery LA, Kimbriel HR, Nixon BP, Boulton AJ. Activity patterns of patients with diabetic foot ulceration: patients with active ulceration may not adhere to a standard pressure off-loading regimen. *Diabetes Care*. 2003 Sep;26(9):2595-7. doi: 10.2337/diacare.26.9.2595. PMID: 12941724.

Vergessenes Therapieziel Überleben

- Übersterblichkeit zu Diabetes allein 3,43-fach²

größtenteils (2,48-fach) unerklärt



Seit 2010 · Interdisziplinärer Konsens

Füße, die **fit** halten

Gesunde Füße bewegen. Bewegung hält fit. Pro-3F® ist eine standardisierte Methode, die auch viele kranke Füße in Bewegung hält.

Zur Pro-3F® App

Mehr erfahren

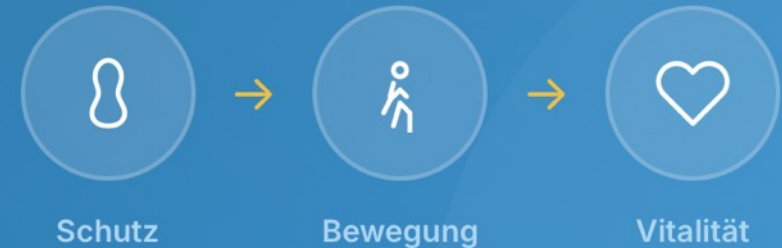


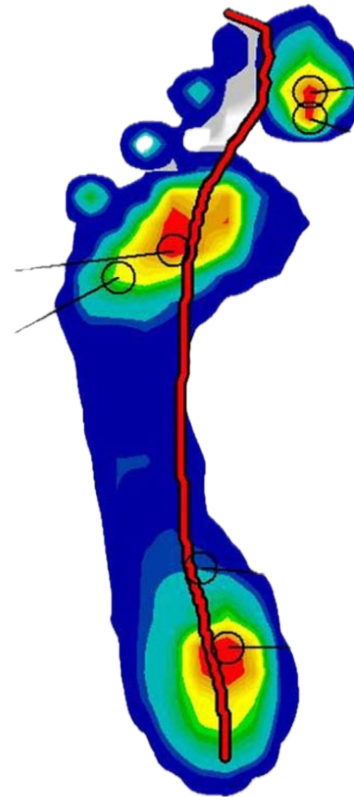


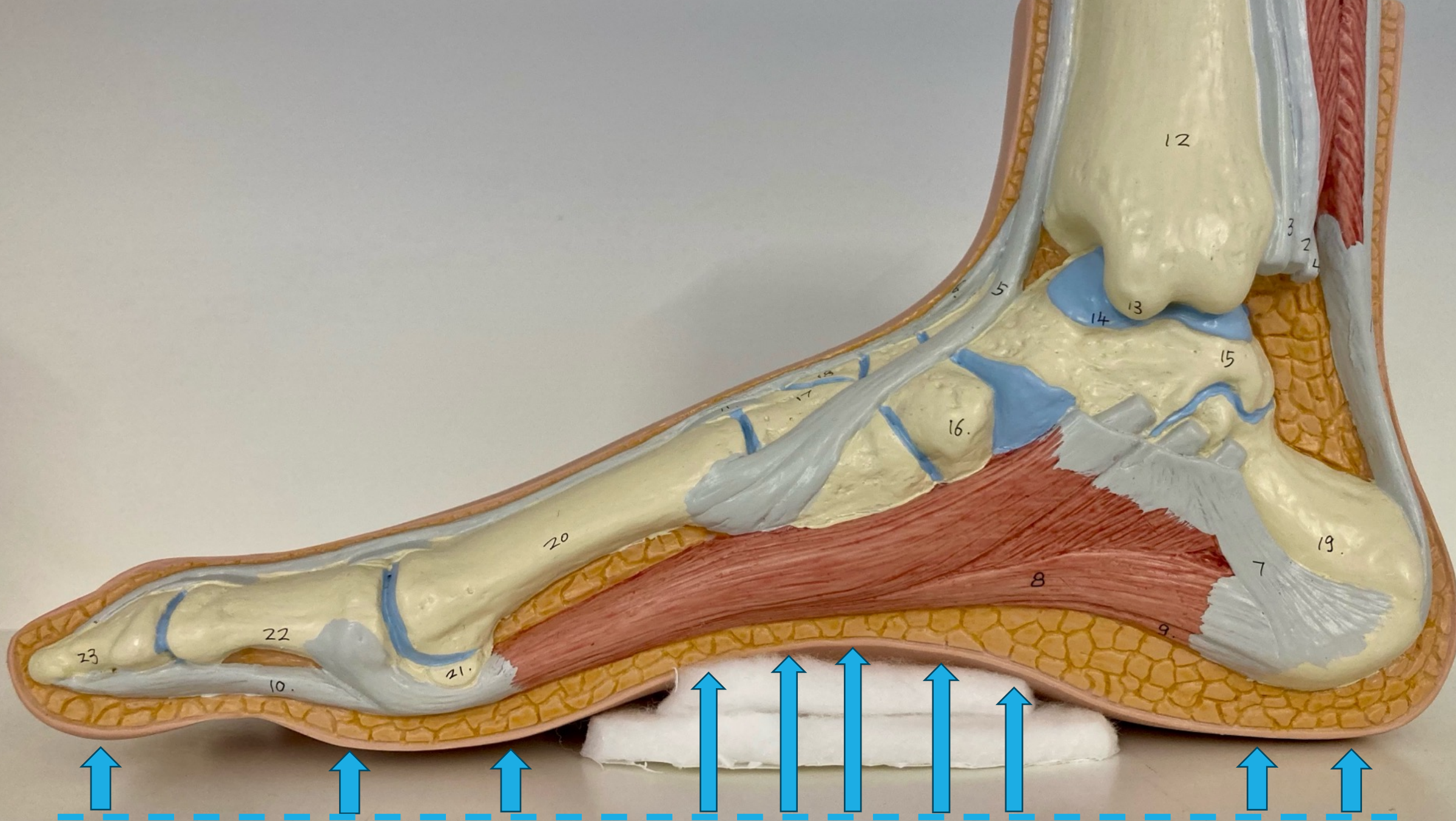
Bild: chatGPT



PRINZIPIEN DES FILZENS NACH PRO-3F ®

Fläche vergrössern



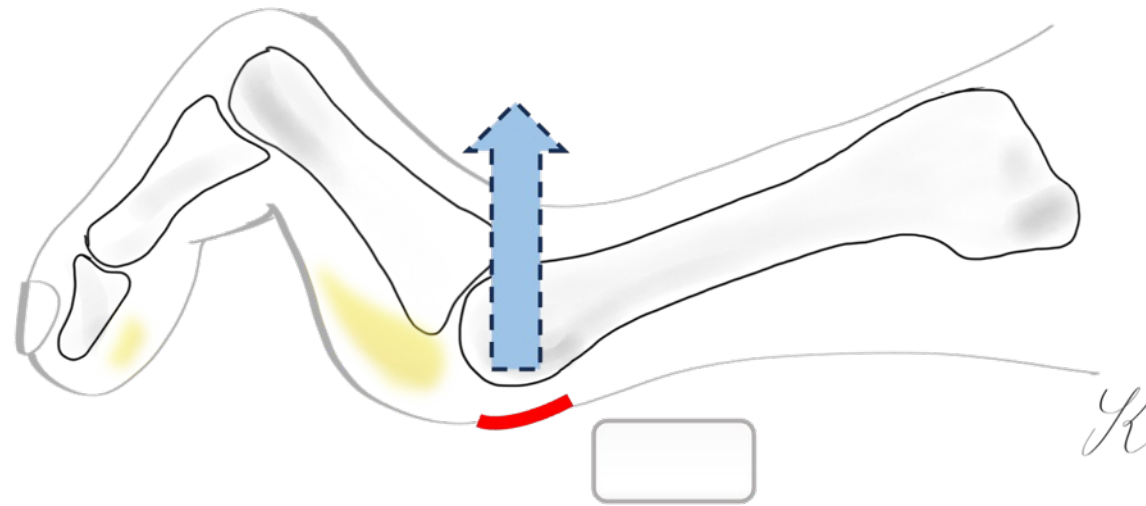


Aussparen





Ausspraren hilft nur mit Abstützen



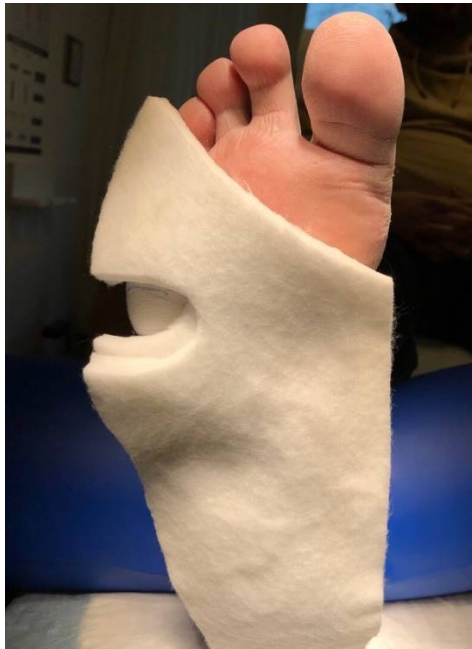
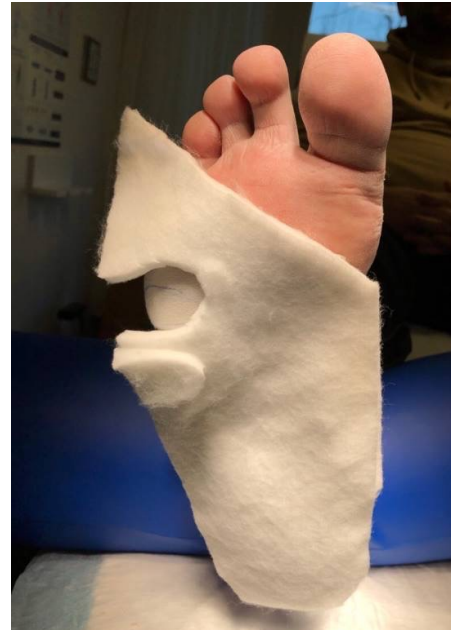


Prinzipien beim Filzen an der Fusssohle

- Fläche vergrössern
- Abstützen
- Aussparen

JANUAR 2025





3 WOCHEN



6 WOCHEN



Regeln beim Filzen an der Fusssohle

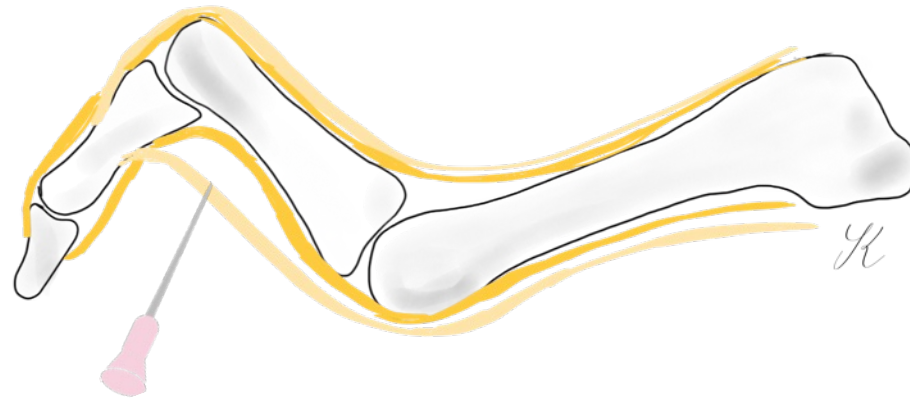
- Ganze Sohle = 3 Schichten
- keine ringförmigen Entlastungen
- Grosszügig ankleben



EXKURS



Perkutane Beugesehnnententomomie







BILDERRÄTSEL



Fersenbaum nach Krenmayer™

Die Schablone des Fersenbaums nach Krenmayer können Sie hier herunterladen



L+R

Cellona® Polster
Schnittmuster
für Filztechniken

Fersendekubitus
Fersenbaum
nach Krenmayer

Cellona® Polster

Größe (cm)	REF	PZN	Pharmacode	VE (Stk.)
5 mm stark, im Folienbeutel				
19 x 38	50 810	021 814 12	218 758 6	10/60

2004/409 0523 14



RUND UM DEN KNÖCHEL

Unterhalb des Knöchels



Bisgaard-Kulisse



Wunde unterhalb des Knöchels



Wunde direkt auf dem Knöchel



Wunde direkt auf dem Knöchel



Wunde direkt auf dem Knöchel



Wunde unterhalb
des Knöchels bei
chronisch venöser
Insuffizienz

Druck hilft



Wunde direkt auf
dem Knöchel

Druck
schadet





Fazit: Ein Schritt nach vorn

Die **pro3 F Filzsohle** in Kombination mit einem sohlenstabilen Schuh schafft eine Versorgung, die schützt ohne zu immobilisieren.

Lebensqualität

Mobilität und Selbstständigkeit
bleiben erhalten

Wundheilung

Konsequente Entlastung
ermöglicht die Heilung

Zukunft

Vielversprechender Ansatz für die patientenorientierte Versorgung

Filzen Sie sich glücklich!



Disclosure: Referententätigkeit pro3 F® für Lohmann & Rauscher

Die Inhalte dieser Präsentation sind urheberrechtlich geschützt. Die Nutzung ist ausschliesslich für private Zwecke gestattet. Eine Vervielfältigung oder kommerzielle Nutzung ist verboten