



Praxis

Dr. med. Bert Müller

Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen
Tel: 09081 - 87111



Verhaltensregeln für Patienten mit arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine

Deutliche Schäden der Schlagadern (Arterien) können zu Durchblutungsstörungen der Beine führen. Je nach Ausprägung äußern sich diese als Schmerzen beim Gehen – meist in der Wade (intermittierendes Hinken, „Schaufenster-Krankheit“), als Schmerzen in den Beinen beim Liegen mit Besserung beim Aufstehen (Ruheschmerz) oder im schlimmsten Fall als Gewebeuntergang am Fuß.

Der wichtigste Risikofaktor ist das inhalierende Rauchen, gefolgt von der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus); auch Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sind von Bedeutung.

Was ist zu beachten:

Die wichtigste Maßnahme beim intermittierenden Hinken ist das tägliche, intensive, aufbauende **Gehtraining** (siehe Gehtrainingsplan). Es hilft!!! Auch Zehenstandübungen und Fußkreisen sind sinnvoll. Bei den fortgeschrittenen Stadien wird das Gehtraining vorsichtig aufbauend eingesetzt.

Die **Risikofaktoren** müssen konsequent abgebaut werden: Das Rauchen auf Dauer ganz aufhören (deutlich weniger zu rauchen ist besser, als gar nichts tun).

Sorgfältige individuelle Diabetes-Einstellung. Behandlung eines Bluthochdrucks und einer Fettstoffwechselstörung. Normalgewicht anstreben. Wichtig ist eine ausgewogene, fettarme Kost!

Schädigungen an den Füßen können zu schwerwiegenden Wundheilungsstörungen führen. Daher sorgfältiger **Schutz der Füße** vor Nässe, Kälte und Verletzungen, Vorsichtige Pediküre. Hautpflege mit reizloser Basiscreme oder Vaseline. Gutes, bequemes Schuhwerk und Vermeidung von einschnürender Bekleidung.

Regelmäßige Inspektion der Füße: Achtung bei Nagelpilz, Hautrissen zwischen den Zehen, Schrunden an der Ferse, Wunden an der Fußsohle (ggf. Spiegel benutzen)!

Bei **Fragen und Problemen** wenden Sie sich an Ihren Hausarzt: Zum Beispiel Behandlung mit Medikamenten zur Durchblutungsförderung oder Hemmung der Blutplättchen, Einsatz von thermischen Wechselreizen (Kneipp-Anwendungen), Tragen von Kompressionsstrümpfen bei gleichzeitigem Venenleiden, Behandlung einer Fußpilz-Erkrankung, Urlaubsplanung, Sport.

Lassen Sie keine Außenseiter-Methoden durchführen. Das durchblutungsgestörte Bein ist gefährdet.

Regelmäßige Gefäß-Vorsorgeuntersuchungen.