

FORTBILDUNG 11.04.2016 - FUSSSCHMERZEN

Cave: In Bayern kann Fuß auch Bein bedeuten.

Entscheidende Fragen:

- Lokalisation des Schmerzes: Zehe, Mittelfuß, Sprunggelenk, Ferse
- Schmerzcharakter: In Ruhe/bei Bewegung/Belastung; akut vs. chronisch

AGV

- Trauma: einfache Abfrage; Arthrose
- Stoffwechsel: Gicht (siehe Fortbildung Gicht)
- Entzündung: Meist nach Verletzung oder bei D.m.
- Gefäße: Ulcera
- Tumor: theoretisch Metastase oder Knochentumor. Unwahrscheinliche Lokalisation
- Psyche: unwahrscheinlich

In der Fortbildung Besprechung der unklaren Fußschmerzen ohne offensichtliche Entzündungszeichen oder Trauma in der Anamnese

Grundsatz: Röntgen erst nach konservativer Therapie (außer bei Hinweisen auf Fraktur etc.!)

Bei Unklarheit, was auf Einlagenrezept stehen soll: Anfrage an Sanitätshaus, was korrekte Angabe ist.

Vorgehen nach Lokalisation:

Schmerzen im Vorfuß/Mittelfuß

1. Nach Ausschluss von Entzündung/Gicht etc.: **Einlagen**, evtl. kurzfristig Schmerzmittel
2. Wenn Einlagen, Schonung, Schmerzmittel nicht helfen: **Röntgen**, evtl. **Harnsäure-Spiegel** bei V.a. chron. Gicht
3. **Krankengymnastik**

Fersensporn

à Schmerz an Ferse: Sporn am Calcaneus. 2 Lokalisationen: Kranial (Achillessehne) oder plantar (Sehnenplatte der Fußsohle)

1. **Fersenkissen** o. Einlage mit Aussparung der Ferse
2. **Krankengymnastik**
3. Selbstheilung nach ca. 3 Wochen
4. Bei akuten Schmerzen: **Ibuprofen**
5. Prophylaxe: **Dehnübungen** der Plantarfaszie, Achillessehne
6. Wenn nichts hilft: Stoßwellentherapie

Schmerz im Sprunggelenk

1. Immer **Bagateltrauma** (in letzten 6 Wochen) abfragen!
2. Bei Auffälligkeiten in der Anamnese oder atypischen Beschwerden: **Röntgen**
3. evtl. **Einlage**
4. evtl. **Orthopädische Abklärung**