

Checkliste für Ihre Fußgesundheit

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, auf welche Veränderungen und Symptome Sie achten sollten. Bitte informieren Sie bei Auffälligkeiten umgehend Ihren Arzt oder Ihre Ärztin!

Befund	Zustand	Ergebnis
Durchblutung	Fußpulse vorhanden, Haut und Zehen rosig.	
	Fußpuls an einem Fuß fehlt. Zehen oder Haut sind blass oder bläulich (bei Zimmertemperatur).	
	Beidseitig keine Fußpulse. Zehen oder Fußteile sind schwärzlich. Kein Gehen ohne Schmerzen möglich. Häufiges Stehenbleiben.	

Befund	Zustand	Ergebnis
Verletzungen an den Füßen	Haut auch im Zwischenzehnbereich normal.	
	Hühneraugen, leichte Schwielen und Druckstellen, starke Hornhautbildung.	
	Gerötete Druckstellen, offene Stellen, Entzündungen oder gar Eiter sichtbar an Zehen, am Nagelbett oder unter der Haut.	

Befund	Zustand	Ergebnis
Gefühlsempfindung und Sensibilitätsprüfung	Normale Wahrnehmung von Berührung und Zwicken oder Kitzeln.	
	Pelzigkeit, Füße schwitzen nicht mehr.	
	Brennen in der Nacht, Kribbeln, Ameisenlaufen, kein Schmerzempfinden mehr, Taubheitsgefühl.	

Erklärung	Was ist zu tun?	Ergebnis
Fuß ist gesund – alles normal	Ärztliche Kontrolluntersuchung mindestens einmal jährlich.	
Fuß ist gefährdet – leicht auffällig	Kontrolle bei koordinierendem Arzt oder koordinierender Ärztin, mindestens alle 6 Monate.	
Fuß ist krank – stark auffällig	Überweisung zum Spezialisten oder zur Spezialistin (diabetologische Schwerpunktpraxis oder Fußambulanz). Kontrolle alle drei Monate oder häufiger.	

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter aok.de oder in jeder AOK-Geschäftsstelle.
Verantwortlich: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse.
Wissenschaftliche Beratung:
Chefarzt Dr. med. Andreas Liebl, Diabeteszentrum Fachklinik Bad Heilbrunn.
Stand: 30.11.2017