

## Voetwond, voetzweer (Ulcus)

---

Veel mensen kampen met pijnlijke voetwondjes, vaak op willekeurige plaatsen. Er zijn verschillende soorten voetwonden. Ze beginnen vaak onschuldig, bijvoorbeeld een ingegroeide nagel die niet goed geneest.



Twee belangrijke oorzaken van voetwonden zijn zenuwbeschadiging en een slechte doorbloeding van benen en voeten. In combinatie met druk ontstaat een wond. Meestal is het een combinatie van oorzaken.

Een wondje op of onder de voet geneest doorgaans vanzelf. Maar als wondjes pijnlijk blijven en gaan zweren, of niet willen helen, is er meer aan de hand. Mensen met diabetes hebben een sterk verhoogd risico. Ze hebben vaak last van vernauwde bloedvaten waardoor toevoer van zuurstofrijk bloed wordt belemmerd. Dat vertraagt de genezing van de huid van de voeten. Als gevolg van een zenuwbeschadiging is er minder gevoel in de voeten. Ongemerkt ontstaan lastig te genezen wondjes die kunnen uitgroeien tot een infectie. Een onschuldig voetwondje dat wordt verwaarloosd, kan voor een diabetespatiënt levensbedreigend zijn.

### Behandeling

Behandelt u een voetwond niet of niet goed, dan loopt u risico dat het probleem erger wordt. Hoe klein ook, bij een voetwondje is de kans op infectie niet ondenkbaar. Voorkomen is beter dan genezen. Inspecteer zelf dagelijks uw voeten op wondjes, eelt of blaren. Genezen ze slecht, of gaan ze verkleuren? Dan moet u voetwondjes regelmatig laten controleren door de huisarts. Voor diabetici is een jaarlijkse voetcheck op risicofactoren beslist noodzakelijk. Raadpleeg bij ernstige klachten de huisarts.

### Tips

- Zorg ervoor dat er geen druk op de wond is
- Het is belangrijk om uw teennagels recht af te knippen
- Hou wondjes, hoe klein ook, goed in de gaten
- Goed passend, ademend schoeisel helpt de pijn te verlichten