



# Belastungs-Probe

Wenn Kunden in Ihre Praxis kommen und sich „beschweren“, geht es oft gar nicht um Sie. Sie sind unglücklich, weil sie unerwartet Beschwerden haben.

**W**enn Kunden plötzlich Beschwerden oder Schmerzen am bzw. im Fuß haben, kann das z. B. durch eine Verletzung ausgelöst worden sein. Instabile Bänder, ein Fersensporn, Probleme mit der Achillessehne oder Probleme durch Druckstellen, Hühneraugen oder Blasen können zur Belastung werden. Oft sind sich die Kunden nicht der Zusammenhänge bewusst: Warum können Hautprobleme zu Fußproblemen werden, wie äußern sich andere Erkrankungen an den Füßen oder wie beeinflussen Freizeitaktivitäten die eigene Fußgesundheit?

Kommunikation ist im Akutfall die beste Vorbereitung für eine erfolg-

reiche Behandlung und auch eine unerlässliche Präventionsmaßnahme. Bei Beschwerden ist es wichtig, dass Sie den Kunden praktisch einbinden, z. B. zur Weiterführung der Pflegemaßnahmen daheim ermuntern. Dass bei Bedarf auch der Arzt hinzugezogen werden sollte, versteht sich von selbst.

## Eigenverantwortlich sein

Vorbeugen oder aufgrund von Bedarf behandeln – als Fußpfleger ist für Sie meist völlig klar, was zu tun ist. Vermitteln Sie das Know-how aber auch an Ihre Kunden. Engagement für die eigene Gesundheit sollte bei jedem Einzelnen vorhan-

den sein und mit alltäglichen Dingen beginnen. Zeigen Sie auf, dass hierzu die ausreichende und regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, bewusste Auszeiten bzw. der Spagat zwischen Stress und Entspannung gehören – eben körperbewusstes Verhalten.

Kommt es dennoch zu fußspezifischen Beschwerden, gibt es eine Vielzahl an Hilfsmitteln, bei deren Wahl sich der Kunde aber immer beraten lassen sollte, z. B. vom Fußpfleger, Orthopädienschuhtechniker oder einer Fachkraft im Sanitätshandel. Schließlich müssen die Produkte auf den individuellen Bedarf abgestimmt sein. Hier auf eigene Faust zu entscheiden, kann nachteilig sein. Verdeutlichen Sie, warum sich die Investition in die eigene Fußgesundheit auf alle Fälle auszahlt und dass das Ergebnis z. B. eine schnellere Genesung ist, die mit einer gesteigerten Lebensqualität einhergeht. Ergänzende Produkte oder Hilfsmittel, die Sie bei

Beschwerden empfehlen, sollten qualitativ hochwertig, gut verarbeitet sein und einer ständigen Qualitätskontrolle unterliegen. Eine individuelle Anpassungsmöglichkeit ist vorteilhaft. Gut ist, wenn innovative Technologien für einen perfekten Sitz/Halt sorgen, denn nur so kann eine bestmögliche Wirkung erzielt werden, die auch erwiesen sein sollte. Dazu gehört auch, dass Erfahrungswerte vorliegen, die die Erfolgsaussichten stützen, z. B. die Problem-Linderung.

### Vor Augen führen

Füße werden von den meisten Menschen als reine Werkzeuge/Instrumente betrachtet, die zu funktionieren haben. Es wird kaum darüber nachgedacht, wie wir diese vorbereiten und dabei unterstützen können, dass sie ihre täglichen Leistungen immer wieder kraftvoll erbringen können. Wir können mit unseren Füßen u. a. viele tausend kurze und große Schritte machen, die Balance halten, auf einem Bein stehen, hüpfen, tanzen oder springen, die Füße strecken, anwinkeln oder mit ihnen kreisen – welch Potenzial! Dennoch zwingen wir unsere Füße in so enges Schuhwerk, dass Blasen entstehen, oder in so hohe Modelle, dass Druckstellen schmerzen. Wir lassen die Nägel zu lange wachsen, sodass diese abbrechen oder wir schneiden die Nägel nicht fachgerecht; also wachsen sie ein. Werden Farblacke nicht vollständig entfernt, bevor neuer aufgetragen wird, oder wird kein Unterlack verwendet, vergilben die Nägel. Wenn man weiche Nägel nicht mit härtenden Wirkstoffen versorgt, reißen sie ein. Erhalten trockene Fersen keine Feuchtigkeitspflege, können sie Verhornungen entwickeln. Das heißt: So mancher betreibt durchaus Schindluder mit seinen Füßen, weshalb Sie immer wieder gegensteu-

ern sollten. Die Auslöser für Fußbeschwerden können unterschiedlichster Art sein – abhängig von den Anforderungen, die die jeweilige Situation an den „Bewegungsapparat Fuß“ stellt.

■ Im Berufsbereich kommt es oft zu monotonen Bewegungsabläufen. Das können stundenlanges Stehen oder Sitzen sein oder sich immer wiederholende, ähnliche Bewegungen wie das Heben oder Tragen von schweren Gegenständen.

■ In der Freizeit können unachtsame oder ruckartige Bewegungen zu schaffen machen sowie das Laufen auf harten Belägen, in zu engen oder zu hohen Schuhen. Wird Schuhwerk getragen, das keinen festen Halt bietet, rutscht der Fuß leicht raus oder knickt um.

■ Beim Sport können eine man-

gelnde Muskelerwärmung vor Beginn der körperlichen Betätigung, ein unangemessenes oder übertriebenes Training durch Unwissenheit oder falschen Ehrgeiz oder eine Überlastung der einzelnen Muskeln durch zu intensives/häufiges Training Probleme bereiten.

Es können medizinische Maßnahmen und Hilfsmittel erforderlich sein. In diesem Fall ist es zusätzlich hilfreich, spezielle Übungen zur Muskelstärkung für den Fußbereich zu kennen und diese auch regelmäßig umzusetzen, z. B. gemeinsam mit einer Krankengymnastin.

Fuß-Beschwerden entstehen, wenn einzelne Muskeln und Sehnen, aber auch Hautareale durch Dehnung, Belastung, Streckung oder mangelnde Pflege überstrapaziert werden. Das Resultat kann z. B. eine Bän-

## Bewährter und erprobter Aufbau

**Füße haben sich dem aufrechten Gang angepasst** und sind in puncto Anatomie und Funktion ein sehr komplexes Gebilde. Verdeutlichen Sie auch den Kunden mit einigen Fakten, welches beeindruckendes Konstrukt der Fuß ist. Bis zu 215 Knochen befinden sich allein in den Füßen. Jeder Fuß hat fünf Zehen, fünf Mittelfußknochen, den Ballen, sieben Fußwurzelknochen (inkl. Fersenknochen), die Fußsohle, den Fußrücken (Spann) und die Außenkante (Rist). Das Sprungbein bildet hierbei die Verbindung zum Unterschenkel.

Mit der Fußmuskulatur werden die Bewegungen des Fußes ausgeführt. Beim Laufen zeigt sich ein Fußabdruck, der im gesunden Zustand folgendermaßen aussieht: Er hat in der Mitte eine kurvenartige Aussparung. Die Fußwurzelknochen, die besonders angeordnet sind, bilden zwei Gewölbe. Das Längsgewölbe an der Fußinnenseite (zwischen Zehe und Ferse) und das Quergewölbe zwischen innerem und äußerem Fußrand (im Bereich der Mittelfußknochen). Der Fuß ist dadurch in der Lage, den Körperdruck, der z. B. beim Gehen bzw. Laufen entsteht, elastisch abzufedern.



## Diabetiker in Habtachtstellung

**Schädigungen ins Bewusstsein bringen:** Diabetiker sind häufig von Fuß-Beschwerden betroffen. Ist der Blutzucker z. B. schlecht eingestellt und besteht die Krankheit schon lange, kann sich eine Polyneuropathie entwickeln. Häufig beginnt die Störung an den Großzehen und breitet sich „strumpfförmig“ nach oben aus. Dabei werden immer mehr Nerven geschädigt, wodurch die Empfindsamkeit herabgesetzt wird bzw. „irritiert“ sein kann. Temperatur- und Schmerzwahrnehmung und andere wichtige Nervenfunktionen können gestört sein. Als Folgeerscheinung zeigt sich ein trockenes Hautbild, es verkürzen sich Sehnen und Muskeln, die von den betroffenen Nerven versorgt werden, sodass es zum Hohlfuß und im schlimmsten Fall zu schweren Deformationen und Knochenbrüchen im Fußbereich kommt. Ein sogenannter Charcot-Fuß entwickelt sich.

Aufgrund von hohen Blutzuckerwerten ist der Blutfluss eingeschränkt. Dadurch werden entzündete Stellen u. a. nicht ausreichend mit Substanzen versorgt, die den Heilungsprozess unterstützen. Wenn die Schmerzen durch die Nervenschädigungen nicht mehr als solche wahrgenommen werden, können zu enge Schuhe oder Fremdkörper in Schuhen oder Strümpfen zu Verletzungen (Wunden) führen, die zunächst einmal gar nicht bemerkt werden.



Foto: Fotolia/Dan Race

derinstabilität sein, die durch Überdehnung oder das Zerreißen eines oder mehrerer Bandstrukturen entsteht. Am betreffenden Gelenk kann sich dann eine Schwellung zeigen, die mit Schmerzen und einem Bluterguss einhergehen kann. Am häufigsten sind hier die Außenbänder betroffen. Auch der Fersensporn sollte nicht unterschätzt werden. Hierbei handelt es sich um einen verknöcherten Sehnenansatz am

Fersenbein unterhalb des Fußes: Der Zug auf den Sehnenansatz verursacht Schmerzen beim Laufen. Der hintere (obere) Fersensporn wiederum zeigt eine entzündliche Reaktion auf eine mechanische Beeinträchtigung von Achillessehnen-gewebe. Er entsteht bei Überlastung und Reizung der Achillessehne, z. B. durch Sport (Walken oder Joggen). Bei einem Riss der Achillessehne handelt es sich um eine plötz-

liche Durchtrennung der Achillessehne. Man findet sie hauptsächlich bei Männern im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, die regelmäßig Sport treiben. Spezielle Bandagen, Orthesen und Kissen können für Entlastung sorgen.

### Die Haut spielt (nicht) mit

Viele weitere Fußbeschwerden werden auch durch Hautprobleme/-beeinträchtigungen ausgelöst. Hier spielen Pilzinfektionen von Haut und Nägeln eine wichtige Rolle, die Umfragen zufolge Platz eins der häufigsten Fußprobleme belegen. Rund 12 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sollen an Pilzkrankungen leiden, wobei Männer häufiger betroffen sind – gerade von Nagelpilz. Viele wissen bzw. merken gar nicht, dass sie infiziert sind. Neben den Hautpartien des Fußes (Zehenzwischenräume, Fußsohle, Ferse, Fußrand und -rücken) ist oft auch der Nagelbereich befallen. Deshalb ist Prophylaxe hier ein wichtiges Thema. Das beinhaltet auch die angemessene Pflege für die Haut, die Nägel und auch das Schuhwerk.

Schwitzende Füße sollten ebenfalls nicht als Bagatelle betrachtet und zu leicht genommen werden. Sicher finden sich unter Ihren jugendlichen Kunden auch viele Sportler. Und bestimmt fallen Ihnen sofort einige ein, die sich schwertun, ihre Turnschuhe vor ihnen auszuziehen, weil sie unter Schweißfüßen leiden. Was für Sie als Fußpfleger ein gewohntes, alltägliches Phänomen ist, ist den Betroffenen oft peinlich und unangenehm. Gemeint sind also nicht nur Fälle „mangelnder Fußhygiene“, bei denen Sie natürlich ebenfalls beratend aktiv werden sollten, sondern vor allem die Symptome, die regelmäßig angemessene fußpflegerische Maßnahmen erfordern. Hornhaut und Schrunden mögen

für Sie schon fast trivial klingen. Kunden können sie quälen. Umso besser, wenn diese mit Informationen versorgt werden.

## Zu viel des Guten

Hornhaut bildet sich wie ein Schutzschild genau an den Stellen, die großem Druck und intensiver Reibung ausgesetzt sind. Das schützt vor Verletzungen. Ist die Beanspruchung aber zu stark, wird vermehrt Hornhaut gebildet. Das kann nicht nur störend, sondern vor allen Dingen auch schmerzhaft sein. Normalerweise ist Hornhaut elastisch, geschmeidig und glatt. Wenn die Verhornung stark zunimmt (Hyperkeratose), kann es passieren, dass die Haut austrocknet und auch einreißt.

■ **Schwielen (Callositas):** Diese großflächigen Verhornungen sind hauptsächlich an den Zehengelenken, am Großzehenballen sowie am Fersenrand zu finden. Bei unzureichender Pflege können sie sich zu schmerzhaften Hühneraugen oder Schrunden entwickeln. Je stärker die Haut verhornt, desto mehr verliert sie an Elastizität. Sie spannt und kann letztendlich schmerzhaft einreißen. Was ihr fehlt, um die alte Geschmeidigkeit wiederzuerlangen, sind Fett und Feuchtigkeit. Daher ist es wichtig, dass die Haut mit einem adäquaten Pflegeprodukt unterstützt wird. Ebenso wichtig ist es, den Fuß mit bequemem Schuhwerk zu bedienen und mit Druckschutzpolstern zu entlasten.

■ **Hühneraugen (Clavi):** Ihre häufigste Ursache sind zu spitze und somit zu enge oder auch zu kleine Schuhe. Das typische Merkmal eines Hühnerauges ist seine kreisförmige Begrenzung – ebenso wie der tiefliegende Dorn, der schlimmstenfalls auf die Nervenenden drücken und starke Schmerzen verursachen kann. Für Hühneraugen anfällige Bereiche sind die Fußsohlen,

der Zehenzwischenbereich sowie die Gelenke der Zehen.

■ **Schrunden (Rhagaden):** Der Ausdruck Rhagade stammt aus dem Griechischen und bezeichnet lineare Einrisse in der Haut, die hauptsächlich am äußeren Fersenrand und an der Fußsohle zu finden sind. Sofern diese zunächst oberflächlichen Fersenrisse nicht behandelt werden, können daraus tiefe, teils sogar nässende und blutende Wunden entstehen, die eine langwierige Behandlung nach sich ziehen. Sie sind schmerzhaft und vor allem auch Eintrittspforten für Bakterien, Viren und Pilze. Kommt es zu Mykosen und Onychomykosen, kann das gerade für Diabetiker verheerende Folgen haben. Bei ihnen gehört der regelmäßige Fußpflege-Besuch, bei dem Schwielen, Hühneraugen und Schrunden fachgerecht entfernt werden, genauso zum Pflichtprogramm wie die anschließende Hautpflege daheim. Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein.

## Im Gedächtnis verankern

Konzipieren Sie eine Broschüre mit einem Regelwerk für gesunde Füße. Tipps, die Sie dabei ebenfalls berücksichtigen können, sind u. a.:

- Das Schuhwerk öfter mal wechseln und viel barfuß laufen
- Schuhe mit flacherem Absatz tragen, High Heels nur kurzfristig
- Die Wadenmuskulatur mit regelmäßigen Übungen trainieren
- Längere Sitzzeiten vermeiden, zwischendrin immer mal aufstehen
- Regelmäßig Fußhygiene betreiben – mit Bädern und Präparaten
- Füße von einem Fachmann auf mögliche Fehlbildungen/-stellungen untersuchen lassen
- Ggf. eine Ganganalyse machen. Zusammen mit Ihrer Beratung bleibt Kunden auf diese Weise viel Last erspart.

*Ursula Maria Schneider*

## Super Women. Super Colour.

*Welche Frau hat heutzutage wirklich noch Zeit und Lust, sich täglich um eine perfekte Maniküre zu kümmern?*



**traumhafte Farben  
vom Profi 3-4 Wochen lang**

**über 100 Farben  
einfache Handhabung  
kein Abblättern/Ausbleichen  
schädigt nicht den Nagel  
schützt vor dem Abbrechen**