



Gut erhalten

Mit den Jahren werden die Füße sensibler. Es treten Beschwerden auf, die Senioren mitunter sehr einschränken. Durch gezielte Pflege kann hier vorgebeugt werden.

Viele Senioren sind noch aktiv, wollen zu Fuß neue Wege erkunden und Gegenden kennenlernen, in denen sie noch nie waren. Doch bereits nach einigen Metern bereiten die Füße schon erste Probleme. Diese werden mit zunehmendem Alter druckempfindlicher, wobei besonders das Großzehengrundgelenk als Schwachstelle gilt. Für eine gute Laufqualität ist in erster Linie ein optimaler, gut passender Schuh unerlässlich. Doch auch das Hautbild verändert sich. Trockene, verhornte und pilzempfindliche Haut oder geschädigte Nägel sorgen für zusätzliche Beeinträchtigungen beim Laufen. Hier sind Sie als Experte gefragt, um Abhilfe und Linderung zu verschaffen. Hören Sie genau hin, mit welchen Beschwerden Ihre Kunden zu Ihnen kommen und versorgen Sie deren Füße individuell. Durch Ihre fachkundige Beratung klären Sie Ihre ältere Klientel nicht nur auf. Sie können diese auch ermuntern, selbst zum Erhalt der eigenen Fußgesundheit beizutragen.

Plötzlich wundgerieben

Ein Beispiel: Mit 72 Jahren fühlte sich Kundin Elvira eigentlich noch recht gut zu Fuß. Während einer Reise nach Rom trafen sie ihre Fußbeschwerden völlig unvermittelt. In Ballerinas, in denen sie immer gut laufen konnte, brach sie zu einer Shoppingtour auf. Doch bereits nach der ersten halben Stunde Fußweg traten massive Beschwerden auf. Das Kopfsteinpflaster drückte unangenehm gegen ihre Fußsohle. Außerdem zwickte die Kante des ausgeschnittenen Damenschuhs und scheuerte den Zehenbeginn wund. Dann machte sich an ihrem kleinen Zeh auch noch ein kleines Hühnerauge bemerkbar, das sie längst vergessen hatte. So zog sie ihre Schuhe aus und ging barfuß zu-

rück ins Hotel, wo sie ihre schmerzenden Füße erst mal in einem kühlenden Fußbad erfrischte. Ihre geplante Einkaufstour in der „Ewigen Stadt“ konnte Elvira an diesem Tag jedenfalls nicht mehr fortsetzen.

Vielleicht fällt es uns schwer zu glauben, dass auch unsere Füße altern. Aber im Laufe der Jahre werden unsere Füße nunmal zunehmend empfindlicher. Es treten Probleme auf, die uns bisher fremd waren. Davon sind nicht nur Frauen betroffen, die oft spitze Schuhe mit (sehr) hohen Absätzen getragen haben. Auch bei denjenigen, die zu meist mit flachem Schuhwerk unterwegs waren, zeigen sich durchaus Fußbeschwerden. Diese können unterschiedlichen Ursprungs sein. Sie beruhen u. a. auf einer Instabilität der Bänder, einem verknöcherten Sehnenansatz am Fersenbein, einer Achillessehnenzerrung oder einer Schwachstelle im Großzehengelenk.

Umsichtiger Schuhkauf

Man sollte bereits ab dem 40. Lebensjahr beim Schuhkauf darauf achten, dass diesem Gelenk kein unnötiger Geh-Stress zugemutet wird. Es sollte eine Leistenform gewählt werden, die sich an der natürlichen Fußform orientiert. Bei der Bestimmung der Schuhgröße ist zu berücksichtigen, dass die Zehen im gestreckten Zustand ausreichend Platz haben. Empfehlenswert ist ein maßgefertigter Komfort-Schuh, wie er z. B. in Sanitätshäusern angeboten wird. Hier gibt es auch eine entsprechende Fachberatung. Das geschulte Personal ist nicht nur bei der Auswahl behilflich, es überprüft auch die Passform genau.

Bewährt sind auch Schuhe, die mit einer speziellen Fütterung und Polsterung – etwa durch ein Echkork-Wechselseibbett – ausgestattet sind. Eine rutschfeste Sohle kann eben-

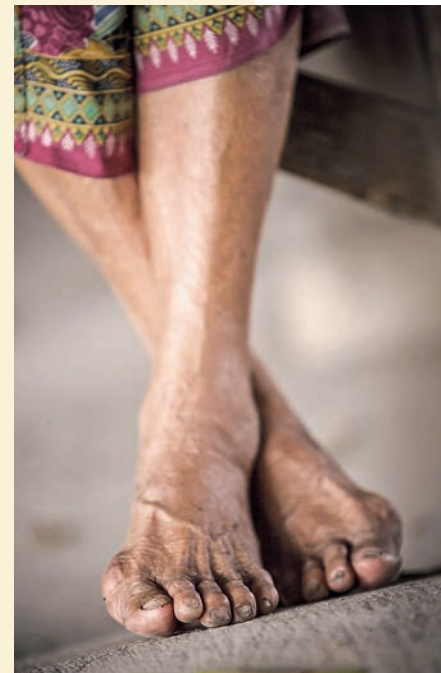
falls sinnvoll sein. Auf sehr dünnen Sohlen läuft es sich z. B. gut auf weiche Böden wie Sand und Wiesen. Für harte Böden wie Asphalt sind derart ausgestattete Schuhe jedoch

ungeeignet. Da auch die Fettschicht auf den Fußsohlen im Alter zunehmend dünner wird, haben Füße somit eine geringere „Polsterung“. Diesen Ausgleich sollte eine flexible,

Ihre Tipps für gesunde Füße

Stellen Sie für Ihre älteren Kunden eine verständlich abgefasste, optisch ansprechende Kurzbroschüre mit Empfehlungen für einen beschwerdefreien Fuß zusammen, z. B.:

- Schuhwerk öfter mal wechseln und viel barfuß laufen
 - Möglichst Schuhe mit flacherem Absatz tragen, höhere Absätze lieber nur für kurze Wegzeiten
 - Wadenmuskulatur mit regelmäßigen Übungen trainieren (hierzu einfache Beispiele nennen)
 - Längere Sitzzeiten vermeiden, zwischendrin immer mal aufstehen, Füße regelmäßig anspannen (belasten) und entspannen (entlasten)
 - Kontinuierlich Fußhygiene betreiben
 - Entspannende Fußbäder nehmen
 - Im Sommer auf kühlende Produkte in Form von Sprays, Gelen und Lotionen zurückgreifen, denn diese entlasten Füße und Beine spürbar
 - Trockene Haut mit ausreichend Fett und Feuchtigkeit versorgen
 - Auch an Fuß-Vorsorge im Hinblick auf Pilze und Bakterien denken
 - Füße von einem Orthopäden auf weitere, mögliche Fehlbildungen untersuchen und prüfen lassen, ob Einlagen nötig sind – sofern diese nicht sowieso schon verwendet werden
 - Gelegentlich eine Laufbandanalyse durchführen lassen, um die Fußstellung während des Gehens zu überprüfen
 - Regelmäßig zur Fußpflege gehen
- Entwickeln Sie zu dieser informativen Handreichung ein spezielles Angebot in Ihrer Praxis, etwa ein Jahrespaket mit einem Fußpflegetermin pro Monat. Verschenken Sie die erste Sitzung und vereinbaren Sie möglichst gleich die elf Folgetermine. Verdeutlichen Sie Ihren Kunden, wie wichtig regelmäßige Fußpflege im Alter ist. Ganz besonders dann, wenn die Senioren noch aktiv sind und daher gut zu Fuß bleiben wollen.



gut isolierende Sohle im Schuh übernehmen und dadurch den Fuß weich und angenehm betten. Brandsohlen und Wechseleinlagen mit Latexpolsterung gelten als Alternative. Fußgerechte Schuhe müssen heute übrigens keinesfalls mehr bieder oder langweilig aussehen. Hersteller bieten mittlerweile auch moderne Formen und Farben an. Somit müssen auch betagte Menschen mit empfindlichen Füßen nicht mehr auf modische Attribute verzichten. Doch nicht nur die Fußsohle wird im Alter anfälliger. Auch der Fußrücken ist aufgrund der dünner wer-

enden Haut empfindlicher gegenüber drückenden Nähten, festen Kanten und modischen Knöpfen, die sich beim Laufen unangenehm bemerkbar machen. Viele Komfortschuh-Hersteller bieten zudem Modelle mit leicht gepolsterten Schaftändern an. Die entlasten besonders jene Füße, die zu Druckstellen und Hautreizungen neigen. Schuhe in „Naturform“ schonen das sensible Großzehengrundgelenk. Außerdem werden altersbedingte Beschwerden, z. B. ein hervortretender Ballenzeh (Hallux valgus), verhindert oder gelindert. Auch

sollten Schuhe im Alter häufiger gewechselt werden, denn dadurch werden die unterschiedlichen Muskelgruppen am Fuß trainiert. Zusätzlich ist es empfehlenswert, sich spezielle Übungen zur Muskelstärkung für den Fußbereich – etwa von einem Physiotherapeuten – zeigen zu lassen und diese selbst regelmäßig durchzuführen.

Die Ansprüche der Füße wachsen mit dem Alter im Hinblick auf die Muskulatur, die Gelenke und die Knochen. Auch die Haut ist in besonderem Maße betroffen, sie kann durch Dehnung, Belastung und mangelnde Pflege ebenfalls überstrapaziert werden. An den Füßen und Beinen wird sie zunehmend empfindlicher und trocknet aus. Neben der Ferse, den Ballen und dem Fußrücken sind auch die Außenseiten der Zehen, die Knie und die Unterschenkel betroffen. Diese Stellen benötigen eine besondere, ausgleichende Pflege mit Fett (Lipiden) und Feuchtigkeit.

Diverse Faktoren begünstigen die Entstehung von trockener Haut. Hierzu zählen u. a. Medikamente oder bestimmte Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten wie etwa Emulgatoren. Diese verstärken den Feuchtigkeitsverlust der Haut und lassen sie dadurch austrocknen. Trockene und empfindliche Haut ist nicht nur spröde, rissig und schuppig. Sie wirkt sich auch negativ auf das Wohlbefinden aus. Somit ist die innere (häufiges Jucken) als auch die äußere Balance (Hautrisse, Rötungen) gestört.

Wie entstehen Fußbeschwerden?

Auslöser für Fußprobleme können unterschiedlichster Art sein. Sie treffen alte wie junge Menschen gleichermaßen, egal ob in der Freizeit oder im Berufsleben. Wichtig ist es, diesen entgegenzuwirken und sich bei Schmerzen Entlastung zu verschaffen, um diese Beschwerden nicht chronisch werden zu lassen.

■ **Im Arbeitsumfeld sowie im Haushalt sind die Bewegungsabläufe oftmals monoton. Langes Stehen oder Sitzen, aber auch das Heben oder Tragen von schweren Gegenständen belastet die Füße.**

■ **Unachtsame oder ruckartige Bewegungen können schmerzhafte Schwellungen, Reizungen oder auch Blutergüsse verursachen. Beim Barfuß-Laufen kann es zudem zu Hautverletzungen kommen.**

■ **Das Laufen auf harten Belägen, in zu engen oder zu hohen Schuhen kann den Füßen schaden. Aber auch Schuhe, die keinen festen Halt bieten und in denen der Fuß leicht rausrutscht oder umknickt, sind problematisch.**

■ **Sport kann nicht durch nur mangelndes Aufwärmen Beschwerden verursachen. Auch eine falsche Technik oder die Überlastung der einzelnen Muskeln und Gelenke durch zu intensives und häufiges Training sind der Fußgesundheit nicht zuträglich.**



Foto: Fotolia/Voyagerix

Wenn die Haut schmerzt

Trockene und rissige Haut an den Füßen kann den Bewegungsprozess beeinträchtigen und unmittelbar zu Schmerzen beim Gehen führen. Zusätzliche druckspezifische Belastungen wie z. B. Schrunden oder Rhagaden können sogar das Gehen

Die Füße effektiv trainieren

Gut verständlich beschreibt Dr. med. Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik, in seinem Ratgeber praktische Übungen für den Alltag. Diese sollen Fehlstellungen entgegen-

wirken sowie die Füße leistungsfähig und beschwerdefrei erhalten. (Verlag Trias, 19,99 €).



zeitweise massiv beeinträchtigen. Trockene Haut ist im Alter ein Problem, aber auch die Neigung zu Haut- und Nagelpilzen muss ernst genommen werden. Pilze fühlen sich im feucht-warmen Milieu sehr wohl. Hauptsächlich in Schwimmbädern, Duschen, Saunen, Sport- und Freizeiteinrichtungen lauert die Gefahr, besonders beim Barfuß-Laufen. Da gerade ältere Menschen, die noch aktiv in Bewegung sind, diese Einrichtungen gerne besuchen, ist eine Ansteckung sehr leicht möglich.

Symptome erkennen

Das erste Anzeichen für eine Pilzinfektion ist ein brennendes Gefühl, verbunden mit Juckreiz. Die Haut zeigt sich leicht schuppig, rot und gereizt. In weiteren Stadien sind sogar schmerzhafte Bläschen sowie Risse auf der Haut sichtbar. Am häufigsten sind die Zehenzwischenräume befallen, ebenso Fußsohle, Fußrücken und Fußkanten. Fußpilz wird durch sogenannten Fadenpilze (Dermatophyten) verursacht. Diese sind sehr ansteckend und übertragen sich von Mensch zu Mensch. Fußpilz wird häufig auch von Nagelpilz begleitet. Daher müssen sowohl Haut als auch Nägel fachgerecht behandelt werden. Beide Hautproblematiken benötigen spezielle Produkte mit Inhaltsstoffen, die den Fett- und Feuchtigkeitsanteil der Haut im Gleichgewicht halten. Hierzu zählen z. B. Urea, Hyaluronsäure, Nachtkerzenöl, spezielle Lipide und hochwertige Öle. Im Hinblick auf die Vorbeugung oder Therapie von Fuß- und Nagelpilz sind Wirkstoffe wie z. B. Pirocton-Olamin, Clotrimazol, Amorolfing, Ciclopirox, Bifonazol oder Algenextrakte von wesentlicher Bedeutung.

Doch nicht nur die Haut, auch die Nägel altern. Bei älteren Menschen wachsen Nägel deutlich langsamer und sind zudem meist brüchiger als

die jüngerer Menschen. Fingernägel werden auffällig dünn (Altersatrophie), Fußnägel hingegen eher dicker. Auch die Nagelplatte weist Veränderungen auf. Sie ist nicht mehr glatt und glänzend, sondern erscheint eher leicht aufgeraut. Ganz typische Altersveränderungen sind auch parallel verlaufende Längsrillen zwischen erhabenen flachen Leisten, die auch als Perlrillennägel bekannt sind. Die Nägel weisen eine Tendenz zur Trockenheit auf und benötigen individuelle Pflege, etwa mit einem Nagelöl. Enthält dieses Öl Kalzium als Wirkstoff, werden die Nägel zusätzlich gestärkt.

Auch Deformationen der Nagelplatte nehmen im Alter zu. Da die Nagelplatte nur noch langsam wächst, kann es zu übermäßiger Hornbildung kommen. Hiervon ist zumeist der große Zehennagel betroffen. Dieser ist dann problematisch zu kürzen und das Schneiden kann Schmerzen bereiten. Speziell bei Röhrennägeln kann es häufig zu Verletzungen des Nagelbettes kommen, besonders dann, wenn Kunden ihre Fußnägel selbst schneiden. Verschiedene Krankheiten im Alter wie Diabetes, Herzkrankheiten, Gicht oder Arthrose fördern Nagelveränderungen ebenfalls. Gerade Diabetiker sind häufig von unterschiedlichen Fuß-Beschwerden betroffen. Sie können aufgrund schlechter Blutzuckereinstellungen und bei langer Krankheitsdauer eine sogenannte Polyneuropathie

entwickeln. Häufig beginnt die Krankheit an den Großzehen und breitet sich „strumpfförmig“ nach oben aus. Dabei werden immer mehr Nerven geschädigt, wodurch die Sensibilität herabgesetzt wird. Ebenso können Temperatur-, Schmerzempfindung und andere wichtige Funktionen der Nerven gestört sein. Als Folgeerscheinung zeigt sich ein trockenes Hautbild. Es verkürzen sich Sehnen und Muskeln, die von den betroffenen Nerven versorgt werden. Ein Hohlfuß kann sich ausbilden und im schlimmsten Fall kommt es zu schweren Deformationen und Knochenbrüchen im Fußbereich. Ein sogenannter Charcot-Fuß entwickelt sich. Bei Nervenschädigungen werden Schmerzen zum Teil nicht mehr als solche wahrgenommen. So kann ein zu enger Schuh zu einer Hautverletzung führen, die zunächst einmal nicht bemerkt wird. Aufgrund hoher Blutzuckerwerte ist zudem der Blutfluss eingeschränkt, dadurch werden entzündete Stellen nicht ausreichend mit den Stoffen versorgt, die den Heilungsprozess unterstützen sollen.

Füße hegen und pflegen

Für manche Menschen scheinen Füße nur einen einzigen Zweck zu haben: Sie müssen schlichtweg funktionieren – wie ein Werkzeug. Wir sollten uns aber durchaus Gedanken darüber machen, wie wir unsere Füße möglichst lange gesund erhalten können. Es gilt, diese so vorzubereiten und zu unterstützen, dass sie ihre tägliche Leistung kraftvoll bis ins hohe Alter erbringen können. Überzeugen Sie daher besonders Ihre älteren Kunden von der Bedeutung einer sorgfältigen, fachgerechten Fußpflege. Diese hilft nämlich auch dabei, noch möglichst lange mobil zu bleiben. *Ursula Maria Schneider*