

Unerwünschter Druck

Der Patient „muss“ schon wieder ... Die Unterbrechung von Fußpflegebehandlungen durch Toilettengänge können durchaus vorkommen. Und meist ist es allen Beteiligten etwas peinlich. Was steckt dahinter und wie geht man damit um? Antworten gibt Ursula Maria Schneider.

Oftmals sind Menschen, speziell auch Ältere, die zum ersten Mal zur Fußpflege kommen etwas aufgeregt und im schlimmsten Fall vielleicht auch ängstlich – denn sie wissen nicht genau, was sie erwartet. Sie werden mit dem Besuch bei der Fußpflege, der meist durch ein Fußproblem veranlasst ist, aus ihren normalen Alltagswegen herausgezogen. Neue Situation – neue Menschen – neue Erwartungen – persönliche Vorstellungen. Wird man zusammenfinden? Wird alles gut werden? Das Fußproblem kann allerdings mit einem zusätzlichen Leidensdruck einhergehen und alles was drückt, will irgendwie aus dem Körper raus. So auch der Druck auf der Blase.

Auf Toilettensuche

In fremden Räumlichkeiten muss man erst ausfindig machen, wo sich die Toilette befindet. So ist bei der Anmeldung, nach Bekanntgabe des Namens und Termins nicht selten die erste Frage: „Wo ist bitte Ihre Toilette?“ Zu wissen, wo man dann hin muss, schafft eine kleine Entspannung der Situation. Ist man auf der Toilette, erfolgt die Begutachtung der Örtlichkeit im Hinblick auf Sauberkeit und Nutzungsmöglichkeiten. Fällt dieser Check zur eigenen Zufriedenheit aus, kann man sich beruhigt hinsetzen. Und jetzt darf es fließen.

Ungeduldiger Druck

Bestenfalls wird man anschließend direkt ins Behandlungszimmer gebeten. Oft geht der Gang aber zurück ins Wartezimmer. Es vergehen weitere Minuten, in denen nichts passiert. „Wie lange dauert es noch, bis ich endlich dran komme?“ Man fragt bei der Anmeldung nach. „Bitte gedulden Sie sich noch einen

Moment, ein Kunde ist noch vor Ihnen.“ Zurück ins Wartezimmer, hinsetzen, die Unruhe steigt, die Füße wippen, die Finger trommeln auf den Knien. Ein mechanischer Griff zu einer Zeitschrift, die angeblättert und schnell desinteressiert wieder abgelegt wird. Die Zeit will nicht vergehen. Und der Druck steigt. Die Blase macht sich schon wieder bemerkbar. Beim plötzlichen Niesen fängt es an zu tröpfeln und im gleichen Moment kommt der Aufruf: „Frau Meier jetzt sind Sie an der Reihe – kommen Sie bitte mit mir mit.“ Für einen weiteren Toilettengang bleibt keine Zeit, obwohl die Blase schon wieder drückt.

Anspannung anstatt Entspannung

Nach einer kurzen Begrüßung geht es direkt auf den Stuhl und die Anamnese beginnt. Die Fußexpertin schildert dem Kunden das Problem und macht ihm die Tragweite bewusst. Der eingewachsene Nagel, der schon seit Tagen schmerzt, hat sich zusätzlich entzündet. Diese Entzündung muss zunächst behandelt werden, bevor dann eine Spange ein weiteres Einwachsen verhindert und Erleichterung bringt. Dies könnte vielleicht etwas schmerzen. Der Blasendruck ist wieder angestiegen, kein Halten mehr möglich. „Ich muss vorher bitte noch mal zur Toilette.“ Die Fußexpertin ist „not amused“, schaut auf die Uhr, der nächste Kunde sitzt schon im Wartezimmer. „Aber bitte beeilen Sie sich“. Runter vom Stuhl, rein in die Schuhe und schnell zum Örtchen, zum Glück ist der Weg bekannt. Auf dem Weg dahin, fängt es schon an zu tröpfeln, gut dass man morgens zur Slipeinlage für Blasenschwäche gegriffen hat. Kaum ange-



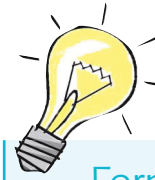
kommen, fängt es an zu laufen. Was für ein Glück, gerade noch geschafft.

Der Leidensdruck steigt

Und jetzt, wo die Blase ja entleert und richtig entspannt sein müsste, beginnt erst der richtige Leidensdruck. Das Entfernen der eingewachsenen Nagelecken am entzündeten Fuß. Schmerzen machen sich bemerkbar und der Kunde versucht die Zähne zusammen zu beißen – nichts hilft. Die Aufregung steigt, die Blase meldet sich erneut. Aber jetzt heißt es Durchhalten, es wurde vorher signalisiert, dass es keine Zeit für weitere Unterbrechungen gibt. Am Ende der Behandlung geht gar nichts mehr. Der Kunde sitzt mit angezogener Blase auf dem Stuhl und traut sich nicht, seine Schuhe anzuziehen. Denn dann würde sich entladen, was sich in den letzten Minuten wieder aufgestaut hat. Aber er muss runter vom Stuhl, der nächste Kunde wartet bereits. Also vorsichtig abgestiegen, Blase fest gehalten, in die Schuhe geschlüpft und schnell zur Toilette, die gerade besetzt ist. Jetzt bloß nicht vor Angst in die Hose machen. Erneutes Warten, nicht gerade salonfähig mit den offenen Schuhen. Hoffentlich sieht keiner nach unten. Endlich wird die Tür geöffnet und nichts wie hinein, hingesetzt und abgelassen. Wie gut das tut! Jetzt kann der Tag entspannt weitergehen.

Und nun zu Ihnen

Auch wenn dieser Vorfall ganz bewusst etwas überspitzt geschildert ist – diese Situation ist im Fußpflegealltag sicher bekannt und Sie haben das mit dem einen oder anderen Kunden schon erlebt? Oder ist Ihnen das selber mal passiert?



Praxiswissen!

Formen der Inkontinenz

Blasenschwäche kann in verschiedenen Situationen, verschiedenen Formen und in unterschiedlichem Maße auftreten. Wir unterscheiden folgende Arten:

Die *Drang-Inkontinenz*, welche sich durch einen zwingenden Harndrang kennzeichnet. Den Betroffenen bleibt oft nicht die Zeit, eine Toilette zu erreichen.

Die *Stress-Inkontinenz* tritt oft bei Frauen auf, die mehrfach Kinder geboren haben oder sie ist Folge der Durchblutungs-minderung durch Hormonmangel in den Wechseljahren. Der tröpfchenweise Urin-abgang kann durch schweres Heben, Husten oder Niesen ausgelöst werden. Auch psychische Belastungen können der Auslöser sein.

Die *Überlauf-Inkontinenz* betrifft häufiger Männer. Hierbei ist oftmals durch eine altersbedingte Vergrößerung der Prostata die Harnröhre eingeeengt, der Urin staut sich in der Blase. Der Druck in der Blase erhöht sich, so dass der Urin kontinuierlich abläuft. Weitere Ursachen können z. B. Vorhautverengung oder häufiges Legen von Kathetern und dabei entstandene Verletzungen in der Harnröhre sein.

Von der *Reflex-Inkontinenz* ist die Rede, wenn alle Nervenbahnen im Rücken völlig unterbrochen sind, wie es bei querschnittgelähmten Patienten oder bei Multiple-Sklerose-Erkrankungen der Fall sein kann.

Für den unkontrollierten, unbewussten und spontanen Harnverlust können auch Erkrankungen wie Diabetes, Fisteln oder Tumore im Rückenmark verantwortlich sein.

Wie haben Sie sich gefühlt? Bestimmt haben Sie es für sich behalten, schließlich ist es nicht angenehm, über seine Blasenschwäche zu sprechen. Genau so ist es bestimmt auch dem Kunden ergangen: es war ihm schlicht und weg einfach peinlich.

Wie gehen Sie mit solchen möglichen Peinlichkeiten um? Haben Sie Verständnis für Unterbrechungen während der Fußpflege aufgrund von Blasenschwäche? Oder haben Sie selber schon eine Behandlung unterbrochen, weil Sie dringend zur Toilette mussten?

Zahlen, Daten und Fakten

Doch was hat es damit eigentlich auf sich? Reizblase ist die Antwort. Und damit einhergehend oftmals auch Harnwegsinfektionen. Diese rangieren an erster Stelle der häufigsten körperlichen Beschwerden, wobei Frauen mit 25 Prozent hier stärker betroffen sind als Männer. Nur jeder achte Mann ist davon betroffen. Insgesamt leiden über acht Millionen Menschen in Deutschland an einer Inkontinenz. Die Harnblase sammelt den Urin, der ihr von der Niere zugeführt wird. Ab einer Füllmenge von 300 bis 250 Millilitern verspüren wir einen Harndrang. Eine gesunde Blase kann (abhängig von der Körpergröße) bis zu ein Liter Flüssigkeit fassen. Die Fähigkeit den Harn zurückzuhalten wird in der Fachsprache als „Harnkontinenz“ bezeichnet. Diese ist abhängig von einer intakten Funktion des Schließmuskels und einem kraftvollen Beckenboden.

Viele Menschen, die an einer Blasenschwäche leiden, neigen dazu, zu wenig zu trinken. Einfach aus dem Grund heraus, dass sie die Toilette nicht so häufig aufsuchen müssen. Doch genau das ist

falsch. Wird nämlich zu wenig getrunken, wird Niere, Harnröhre und Blase nicht genügend durchgespült und der Blasenmuskel kann wieder gereizt werden. Wenn Menschen, wann immer, die Möglichkeit haben, ihrem Harndrang schnell nachzugeben – zum Beispiel wenn Sie zuhause sind – fängt die Blase an zu schwächeln. Die Harnblase schrumpft, weil sie sich an einen geringen Füllungs-zustand gewöhnt. Die Fähigkeit, den Harn zurückzuhalten geht mehr und mehr verloren, wenn der Blasen-schließmuskel nicht regelmäßig trainiert wird. Dies sollte jedoch keinesfalls durch Unterbrechung des Wasserstrahls beim Wasserlassen passieren, sondern eher in Form von Kräftigungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur geschehen. Wird die Blase allerdings gemäß ihrer Funktion als „Urinsammelgefäß“ genutzt, dehnt sich die Blasenwand bei einer höheren Urinmenge aus.

Aktivitätsphase der Blase

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennt man das Konzept der Organuhr. Danach hat jedes Körperorgan seine Phasen, in dem es besonders leistungsstark beziehungsweise leistungsschwach ist. Dies beruht auf zyklischen Veränderungen des Energieflusses auf der jeweiligen Energiebahn. Für die Blase bedeutet das, dass der Energiefluss auf dem Blasenmeridian zwischen 15 und 17 Uhr zunimmt, so dass die Blase hier ihre höchste Aktivität erreicht. Diese macht sich durch eine verstärkte Ausscheidungsleistung bemerkbar. Wer in dieser Zeit viel trinkt (Wasser oder Kräutertee) unterstützt die Entgiftungsfunktion effektiv. In der Zeit von 3 bis 5 Uhr in der Früh hat die Blase ihre schwächste

HELM DATENTECHNIK

Wir machen Ihre Arbeit etwas leichter!

„Der digitale Fuß“

Computergestütztes Verwaltungsprogramm für Fußpflege- und Podologenpraxen

elektronische Patientenkartei mit integriertem Terminkalender:
Wochen-/Tagesdarstellung, mehrere Therapeuten, mehrere Firmen, Befund-, Behandlungs-, Bilddokumentation, Leistungsabrechnung, HV13: Verfolgung, Kontrolle, Bedrucken, Therapiebericht, Umsätze, Rechnungen, KV, Bestellwesen, Artikel, Lager, Tageskasse, Belege, Gutscheinkontrolle, Serienbriefe, Befundbogen Diabetes+Biomech. neu: Sterilgutkontrolle + Verwendungsnachweis für alle Autoklaven

Reinhard Helm, Hagenstr. 10, 64407 Fränkisch-Crumbach
 Tel: 06164/912406, E-Mail: service@derdigitalefuss.de

Reparatur ist Vertrauenssache

Sie sollte daher nur vom Fachmann ausgeführt werden.

Herstellung und Verkauf von hochwertigen Haut- und Nagelzangen, medizinische Instrumente

Schleifservice für alle Fabrikate



CLAUBERG GmbH • Cronenberger Straße 188 • D-42651 Solingen
 Telefon 02 12 - 5 01 08 • Telefax 02 12 - 5 07 16
 E-mail: info@clauberg-solingen.de



Aktivität. In dieser Zeit sollte man ihr besondere Ruhe und Erholung gönnen. In der TCM gilt die Blase auch als „Organ der Selbstorientierung“. Wenn sie sich meldet, sind wir aufgefordert, den Weg „nach innen“ zu gehen, herauszufinden, was uns gut tut und was uns hinderlich ist. Somit ist im Rahmen einer Blasenproblematik auch immer eine Stabilisierung und Stärkung des Nervensystems wichtig.

Temperaturmanagement für die empfindliche Blase

Wärme ist die Empfehlung bei Reizblase und Blasenentzündungen, zum Bei-

spiel durch das Auflegen einer Wärmflasche oder eines erwärmten Dinkelkissens. Zusätzlich in eine warme Decke gepackt, fühlt die Blase sich gut aufgehoben. Wärme fördert die Durchblutung. Somit wird der Abwehrmechanismus gegen die Bakterien angekurbelt. Wärme hat zudem eine krampflösende Wirkung, denn oft sind schwere Blasenentzündungen auch mit krampfartigen Schmerzen verbunden. Zusätzlich empfiehlt sich das Tragen von Naturfaserunterwäsche und warmen Baumwollsocken.

Hilfe anbieten

So können Sie blasenschwache Kunden während der Fußpflege optimal unterstützen und begleiten:

1. Richten Sie für den Kunden ein Fußbad mit Schachtelhalmabsud an. Fußals auch Sitzbäder mit Schachtelhalm eignen sich wunderbar, um eine schwache Blase zu unterstützen. Hierzu können Sie getrockneten Schachtelhalm in ein Säckchen geben und dies in das warme Fußbadwasser einlegen. Die Wirkstoffe gehen in das heiße Wasser über.
2. Reichen Sie dem Kunden während der Fußpflege heißes Wasser oder einen

speziellen heißen Kräutertee. Verzichteten Sie im Angebot auf koffeinhaltige Getränke, wie Kaffee, schwarzem und grünem Tee als auch Kakao, da diese die Blase zusätzlich reizen können. Spezielle Kräuter erhöhen die Harnmenge, wodurch der Harndrang steigt und die Bakterien schneller ausgespült werden können. Die Inhaltsstoffe der Heilkräuter können auch antibakteriell und entzündungshemmend wirken. In der Akutphase einer Blasenentzündung eignet sich besonders Bärentraubenblätterttee im Wechsel mit Kamillentee.

3. Massieren Sie nach der Fußpflege eine kupferhaltige Wärmesalbe (z. B. Kupfer Salbe rot) in die Fußsohlen bis über die Fersen und hinteren Waden ein, das stimuliert den Blasenmeridian. Klären Sie vorher jedoch mit dem Kunden mögliche Kontraindikationen, wie zum Beispiel Krampfader ab. Das Spurenelement Kupfer hat einen engen Bezug zur Nierenfunktion und kann regulierend in den Blasenprozess eingreifen.
4. Wenn Sie einen Fußpflegestuhl haben, den Sie zur Liege ausfahren können und in der Meridianlehre geübt sind, könnten Sie den Blasenmeridian ab-

Beckenbodenstärkung und -training

Ein gut trainierter Beckenboden stärkt auf der mentalen Ebene das Selbstbewusstsein.

Das eigentliche Beckenbodentraining, wie es heute praktiziert wird, wurde von dem kalifornischen Arzt Dr. Arnold Kegel entwickelt. Dabei ließ er sich von afrikanischen Frauen inspirieren, die – anders als die Chinesinnen – nicht mit Liebeskugeln aus Halbedelsteinen, sondern mit Nüssen, die sie in ihrer Scheide trugen, nach der Geburt ihre Beckenbodenmuskulatur wieder strafften. Er nannte sein Programm „Kegel-Training“ und konnte in Studien nachweisen, dass dieses Training den Beckenboden stärkt und Inkontinenz reduziert.

Konsequentes Beckenbodentraining ist auch die effektivste Methode, um eine Blasenschwäche medikamentfrei zu beseitigen. Dabei geht es um das Training von erschlafften Muskeln und die Belastungsminimierung des Beckenbodens.

Diese Technik wird bereits seit über 1000 Jahren in östlichen Kulturen sehr erfolgreich praktiziert. Der Beckenboden erfüllt drei wesentliche Funktionen:

- Durch Anspannen wird der Urin als auch der Darminhalt zurückgehalten. Dabei unterstützt der Beckenboden die Schließmuskeln der Harnblase und des Anus.
- Durch Entspannen wird der Urin und der Stuhlgang nach draußen transportiert. Eine zusätzliche Entspannung erfolgt auch während dem Geschlechtsverkehr. Bei einem Orgasmus wechseln sich Anspannung und Entspannung ab.
- Beim Husten, lachen, hüpfen, niesen oder schwerem Tragen hält der Beckenboden wie ein Reflex dagegen. Geht Urin verloren, spricht man von einer Belastungsinkontinenz.

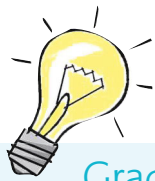
Das Beckenbodentraining

Legen Sie Ihre Hände unter die Po-backen und ertasten Sie hierbei die beiden Sitzhöcker. Ziehen Sie diese zur Mitte zusammen, ohne dabei die Pomuskeln anzuspannen. Halten Sie die Spannung so kräftig, wie möglich für jeweils sieben bis zehn Sekunden. Atmen Sie aus, wenn Sie den Beckenboden anspannen. Atmen Sie ein, wenn Sie die Muskulatur wieder entspannen.

Stellen Sie sich dabei einen Aufzug vor, wie er hoch und wieder runter fährt.

Wiederholen Sie die Übung 3 x täglich und absolvieren Sie sich ein tägliches Beckenbodentrainingsprogramm.

Wenn Sie regelmäßig daran festhalten, werden Sie schnell eine positive Wirkung spüren.



Praxiswissen!

Grade der Inkontinenz

Leichte Blasenschwäche: Bei sportlicher Betätigung, Anstrengung, Laufen, Niesen, Husten, Lachen geht manchmal Urin ab. Bezüglich des Volumens sind es einige „Tröpfchen“ oder kleinere Mengen.

Mittlere Blasenschwäche: In unregelmäßigen Abständen – auch in Situationen ohne körperliche Anstrengung – geht Urin ab. Bezüglich des Volumens handelt es sich um kleinere bis mittlere Mengen.

Mittlere bis schwere Blasenschwäche: Es tritt ein intensiver übermächtiger Hamdrang auf, der nicht mehr zurückgehalten werden kann. Bezüglich des Volumens handelt es sich um mittlere bis große Mengen.

Schwere Blasenschwäche: Eine Entleerung kann prinzipiell immer passieren, unabhängig von der Situation. Bezüglich des Volumens handelt es sich um eine komplette Entleerung der Blase.

schließend aktivieren. Er ist die längste und wirkungsvollste Leitbahn in unserem Körper und reagiert mit Druckempfindlichkeit bei Störungen im Nieren-Blasensystem. Er verläuft über dem gesamten Rücken. So können umgekehrt auch Verspannungen der Rückenmuskulatur den Energiefluss stören und die Blasenfunktion beeinträchtigen. Durch eine sanfte Massage können Sie den Blasenmeridian stimulieren. Streichen Sie vom unteren Rippenbogen mit den Händen bis über das Gesäß. Streichen Sie abwärts mit den inneren Handflächen und aufwärts mit den äußeren Handflächen. Durch einen sanften Druck aktivieren Sie sowohl den Nierenpunkt (zwischen 2. und 3. Lendenwirbel) als auch den Blasenpunkt, neben der 2. Kreuzbeinöffnung.

5. Stellen Sie auf der Toilette Spezialbinden für Blasenschwäche in einem kleinen Kästchen zur Verfügung. Darauf könnte stehen: „Alles Gute für Ihre Blase – bitte bedienen Sie sich bei Be-

darf“. Eine kleine Broschüre – benannt „Tipps und Tricks für Blasenschwäche“ – mit den wichtigsten Informationen kann zusätzlich ausgelegt werden. Zusätzlich können sie auch ein Dienstleistungsangebot „Blasenspezialfußbad, Blasentee und Blasenmeridianmassage“ anbieten. Hier kann sich dann jeder Betroffene ganz anonym bedienen und im Bedarfsfall Ihres Angebotes persönlich auf Sie zukommen. <<

Anschrift der Verfasserin:

Ursula Maria Schneider
Drehpunkt Fuß
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuss.de

DER FUSS

Fachzeitschrift für Podologie und Fußpflege

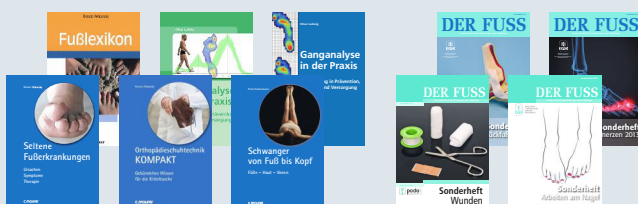
Wir sind dabei!



31. 3. – 2. 4. 2017

DER FUSS in Halle 9, Stand A 18
von C. Maurer Fachmedien

Mit dabei:



Fachbücher

Sonderhefte

HAUTPILZE?

Was dagegen tun?

Wir empfehlen:

**Castellani – Lösung
mit Miconazol**

oder

**Castellani – viskos
mit Miconazol**

(rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



Castellani-Lösung mit Miconazol und Castellani-viskos mit Miconazol zur Behandlung von Pilzinfektionen der Haut, die auf Miconazol ansprechen. Wirkstoff: Miconazol, weitere Bestandteile: Castellani-Lösung: Ethanol 96%, Benzylalkohol, Propylenglykol, Glycerol, ger. Wasser; Castellani-viskos: Macrogol 400 und 1000, ger. Wasser. **Gegenanzeige:** Nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Dr. K. Hollborn & Söhne GmbH & Co KG Brahestraße 13 • 04347 Leipzig
Tel.: 0341/ 2 33 44 05
www.hollborn.de