Foto: Anfor/AdobeStock

Füße in die Wanne?

URSULA MARIA SCHNEIDER

In der medizinischen Fußpflege wird das Fußbad oft kontrovers diskutiert. Soll es überhaupt angewendet werden? Und wenn – vorher oder nachher? Denkanstöße!

Viele medizinische Fußpfleger setzen auch beim Fußbad gerne auf „Medizin“ und wägen genau ab, wann ein Fußbad ratsam und wann eher kontraproduktiv ist.

Auch bei der Frage, ob es vor oder nach der Fußpflege zum Einsatz kommen soll, gibt es unterschiedliche Auffassungen.

Das Fußbad zur Begrüßung

Für ein Fußbad vor der Behandlung gibt es durchaus Argumente:

- der Patient kann entspannen, Stress und Hektik werden abgelegt. Dies wird durch die Temperatur als auch den Badezusatz positiv unterlegt;
- mögliche Fusseln von dunklen Strümpfen werden entfernt;
- die Füße werden auf die nachfolgende Behandlung vorbereitet (besonders wichtig für trockene und verhornte Haut, schwitzende Füße, die auch unangenehm riechen können). Letzteres stellt sowohl für den Patienten als auch für den Dienstleister eine erhebliche Erleichterung dar, wenn kein medizinischer Einwand besteht;
- Hemmschwellen werden abgebaut, zum Beispiel, wenn Patienten es als unangenehm empfinden, dass ihre Füße von anderen in die Hand genommen werden;
- kalte Füße von Patienten werden schneller wieder warm;
- das Fußbad davor bietet sich nahezu an, ein kleines Verkaufsgespräch in die Behandlung zu integrieren, indem man fragt, wie und womit Füße zuhause gepflegt werden;
- nach dem Fußbad ist die Haut sauber und optimal für eine Fußmassage vorbereitet. Diese kann dann gegebe-

nenfalls auch gerne ohne (wenn kein Haut-/Nagelpilz oder eine andere Erkrankung vorliegt) Handschuhe ausgeführt werden.

Lieber doch kein Fußbad

Es gibt durchaus Gründe, die gegen ein „generelles Fußbad vor der Behandlung“ sprechen:

- Die Anamnese kann verfälscht beziehungsweise erschwert werden;
- der Sicht- als auch Tastbefund der Haut kann ebenso verfälscht werden. Das resultiert aus der Veränderung der Hautfarbe durch die Wassertemperatur;
- beim Fußbad quillt nicht nur die Hornhaut auf, sondern die gesamte Fußhaut. Eine Beurteilung des Hautzustandes ist durch die aufgequollenen Bereiche nicht möglich. So kann es passieren, dass der Podologe wichtige Veränderungen des Fußes nicht erkennt und seine Behandlung nicht zum gewünschten Erfolg führt;
- ebenso können Schweißperlen auf der Haut, die durch Stress oder auch Angst entstehen, nicht mehr sichtbar sein;
- Der Hauttemperaturtest kalt/warm-Unterschied beider Füße wird zunehmend erschwert, wobei unterschiedliche Temperaturen auf einen Gefäßverschluss hinweisen können. Hier besteht Emboliegefahr;
- generell setzt das Fußbad den Säureschutzmantel der Haut (pH-Wert) deutlich herab und kann damit das Infektionsrisiko durch Mikroorganismen erhöhen;
- nach einem Fußbad ist die Haut mit viel Feuchtigkeit angereichert. Dies wiederum kann Probleme beim Schleifen mit Diamantfräsern bereiten, da die Abrasivität stark herabgesetzt wird;
- das Entfernen der Hornhaut mittels Skalpell erweist sich dann auch als äußerst gefährlich, weil die Grenzen zwischen gesunder Haut und Hornhaut nicht exakt bestimmt werden kann. Dadurch ist die Verletzungsgefahr deutlich erhöht.

Achtung bei Diabetespatienten!

Hier sind Fußbäder kontraindiziert

Es gibt klare Indikationen, in denen Fußbäder nicht durchgeführt werden sollten, zum Beispiel

- wenn ausgeprägte Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen vorhanden sind, da Wärme/Hitze eine gefäßerweiternde Wirkung hat;

Wer in seiner Praxis Fußbäder anbieten will, findet bei den Branchenanbietern ein reichhaltiges Angebot.
Foto: Kzenon/AdobeStock

- beim Beinlymphödem darf generell kein warmes Fußbad gemacht werden;
- bei entzündlichen Hauterkrankungen sind warme oder heiße Fußbäder kontraindiziert;
- bei Herz- und Gefäßerkrankungen sowie arteriellen Durchblutungsstörungen sind warme und heiße Fußbäder nicht zu empfehlen, da diese den Kreislauf belasten;
- in der Schwangerschaft sollte auf heiße und ansteigende Fußbäder verzichtet werden, da sie einen Blutandrang im Unterleibsbereich bewirken können.

Fußbäder können kontraindiziert sein

Vorsicht bei Diabetespatienten

Durch eine periphere Polyneuropathie, an der Diabetiker häufig leiden, kann das Temperaturempfinden an den Füßen deutlich eingeschränkt sein. Hier sollte die Badetemperatur zwischen 30 und 35 Grad liegen. Empfehlenswert ist die Kontrolle mit einem Thermometer. Die Badedauer sollte drei Minuten nicht überschreiten, da die Haut sonst zu sehr aufweicht, wodurch Krankheitskeime bessere Eintrittspforten finden. Ausgenommen sind hier „basische Bäder“, hier können auch Diabetiker bis zu einer halben Stunde baden, da die Haut nicht erweicht wird.

Als Badesubstanzen eignen sich rückfettende Öle, die speziell für Diabetiker konzipiert wurden. Sie erhalten den Säureschutzmantel der Haut. Dieser schützt vor einer vermehrten Ansiedlung und Ausbreitung von Keimen. Durch eine sanfte Abtrocknung der Füße (auch im Zehenzwischenbereich) bleiben keine feuchtwarmen Areale zurück, auf denen sich Hautpilze einnisten können.

Der ökologische Aspekt

Es fällt schwer sich vorzustellen, nach einem langen Arbeitstag ohne frisch gewaschene Füße seinen Termin bei der Fußpflege wahrzunehmen. Ökologisch betrachtet stellt sich hier allerdings auch die Frage, inwieweit wir die Umwelt mit dem vielen verunreinigten Wasser belasten. Ihre Praxis bedient am Tag zwischen 10 bis 15 Patienten. Erhält jeder dieser Patienten ein Fußbad so sind das bei einem Verbrauch von drei Liter pro Fußbad zwischen 30 und 45 Liter Trinkwasser. Schlägt man diese Zahlen auf einen Monat um, so hat man 900 bis 1350 Liter verunreinigtes Wasser. Dieses muss über die Kanalisation entsorgt werden. Und zudem verlangt ihre Gemeinde Geld für die Entsorgung und Lieferung.

Der hygienische Aspekt

Hygienestandards sind auch bei einem Fußbad zu beachten. Für Fußbäder stellt die Industrie transparente, aber stabile Folien zur Verfügung, die in jede Wanne eingelegt werden können und mit denen dann das Wasser direkt entsorgt wird. So muss die Wanne nur feucht ausgewischt werden und kann wieder für den nächsten Patienten zur Verfügung stehen. Aber auch hier ist der Blick auf die Umwelt gestattet, ob unbedingt Plastikmüll produziert werden muss.

Ein Fußbad hat auch einen kommunikativen Aspekt

Es gibt Alternativen zu Plastik

In vielen Praxen gibt es fest installierte Fußbadewannen mit eigenem Wasserzu- und -ablauf für warm und kalt. Darüber hinaus gibt es Behältnisse mit Innenflächen aus Emaille oder Edelstahl, die leicht desinfiziert werden können. Eine rutschfeste Unterlage kann Wasser, das gegebenenfalls überschwappt auffangen, so dass die restliche Arbeitsfläche davon nicht berührt wird.

Ebenso gibt es fahrbare Doppelwannen mit integriertem Ablauf. Diese können zum Beispiel auch sehr gut für Wechselfußbäder eingesetzt werden.

Das mobile Fußbad

Was der eine als „reinste Knochenarbeit“ bezeichnet ist für den anderen der Start in eine mögliche neue Existenz. Nicht jeder möchte sich teure Praxisräumlichkeiten leisten und investiert lieber in eine sinnvolle, solide und mobile Grundausstattung, mit der er die Kunden „draußen“ – sprich mobil – optimal bedienen kann.

Mobile Fußpflege schließt mit dem „Bewegungspotential“ auch eine soziale Komponente mit ein. Meistens ist das Klientel etwas älter, nicht mehr mobil und wartet förmlich darauf, besucht zu werden. Nicht nur um die Leistung

Fußpflege in Anspruch zu nehmen, sondern die Zeit auch für einen kleinen persönlichen Plausch zu nutzen. Diese Art der Kundennähe schafft Vertrauen und bietet einen erheblichen Vertrauensvorsprung, aber nur für den, der auch hält, was er verspricht in punkto Menschlichkeit, Leistung, Zeitmanagement und Preisfindung.

Und genau hier bei einem kleinen Plausch lässt sich ein Fußbad wunderbar einbinden. Sie sollten vorher allerdings klären, ob eine Fußwanne vor Ort ist oder ob Sie eine eigene mitbringen müssen. Und ob gegebenenfalls eine Kontraindikation vorliegt. Oft machen ältere Menschen aufgrund von kalten Füßen regelmäßig Fußbäder und haben hier auch schon Fußbadmischungen in Form von Produkten ihrer Wahl zur Verfügung. So hat und behält das Fußbad dann auch etwas „Persönliches", nämlich die Tatsache, dass es auch während Ihrer mobilen Fußpflege so praktiziert wird, wie es auch sonst gemacht wird. Hier können Sie, abgestimmt auf die Haut immer noch mit Tipps zum Behältnis, der Badetemperatur der Badedauer und der Badeart informativ ergänzen.

Ganz wichtig ist auch das Abtrocknen hinterher. Gerade bei empfindlicher Haut sollte hier, speziell auch im Zehenzwischenbereich nur getupft und nicht gerieben werden. Vorgewärmte Handtücher, zum Beispiel auf der Heizung schaffen ein zusätzliches Wohlgefühl. Mit Weichspüler beduftet sind diese ein kleiner Wellnessbegleiter.

Fußbad als Entspannung

Wer möchte, findet für ein Fußbad immer Einsatzmöglichkeiten, egal ob vor oder nach einer Fußpflege, oder auch als Zwischenentspannung bei einer anderen Dienstleistung. Hierfür stehen unterschiedliche Zusätze zur Verfügung, die nicht nur die Hautproblematik ansprechen, sondern auch das „Limbische System" bedienen. Hier sitzen unsere Gefühle, die wie feine Antennen empfangen und senden, das, was wir wahrnehmen, als angenehm oder auch unangenehm empfinden. Das dafür entsprechende Organ ist unsere Nase. Neben dem Duft ist natürlich auch im Wellness die Indikation wichtig.

Auch wenn es, wie erwähnt, Indikationen gegen das Fußbad gibt, so bleibt seine positive Wirkung und die vielfältigen Möglichkeiten seiner Einbindung in die unterschiedlichsten Entspannungs-Treatments dennoch unbestritten. Wenn Sie dazu auch noch ein Getränk reichen, dann kommt alles in Fluss und eröffnet Ihnen immer wieder neue Möglichkeiten Ihre Patienten individuell zu bedienen. Leicht gekühlt oder wohlig warm, je nach Jahreszeit, angereichert mit unterschiedlichen Zusätzen, die verschiedene Hautproblematiken bedienen, ist das Wasser das A und O eines jeden Beauty-Pakets. Hierbei steht dem Dienstleister frei, wann er dieses Entspannungselement bei seinem Kunden einsetzen möchte. ■

Badevarianten

Für ein Fußbad sollte ein ausreichend hohes und großes Gefäß zur Verfügung stehen, so dass das Wasser bis zu den Waden reichen kann und es auch genug Platz für die Füße bietet. Füße können je nach Wunsch und auch Jahreszeit in kaltem oder warmem Wasser baden, oder auch „ansteigend kalt – warm – heiß" – das bedeutet, es wird immer warmes Wasser zugegossen oder man badet wechselwarm, also abwechselnd in warmem und kaltem Wasser. Hierfür sind dann zwei Behältnisse nötig, einmal für kaltes und einmal für warmes Wasser.
Ein Bad im kalten Wasser (bis 18 Grad) kann zwischen 15 Sekunden bis zu einer Minute dauern, in warmem Wasser können Füße länger verweilen, von drei bis zehn Minuten (Wellnessfußbad). Ideale Wassertemperatur: 36 bis 38 Grad. Bei einem heißen Fußbad liegt die Badetemperatur zwischen 39 und 41 Grad.
Beim Wechselfußbad kommen die Füße erst für zirka fünf Minuten in warmes Wasser, dann für 20 Sekunden in kaltes. Dieser Vorgang sollte einige Male wiederholt werden. Wechselfußbäder fördern die Durchblutung und können auch mit gymnastischen Wasserübungen zum Beispiel mit einem Igelball kombiniert und in der Effizienz gesteigert werden.
Bei ansteigenden Fußbädern wird die Wassertemperatur über einen Zeitraum von zirka fünf Minuten von 37 bis zu 40 Grad gesteigert, in dem immer wieder heißes Wasser zugegossen wird.

Anschrift der Verfasserin:
drehpunkt fuß
Ursula Maria Schneider
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuss.de

ERNST STAMM Stahlwaren GmbH Artikel für Med. Fußpflege • Podologie • Pediküre • Maniküre • Reparaturservice
Der ESTA-Schleifservice verlängert die Lebensdauer Ihrer Zangen. Auch hochwertige Zangen benötigen Pflege und sollten nach längerem Gebrauch überarbeitet werden. Jeder Podologe und Fußpfleger spürt in seiner täglichen Arbeit, wie nützlich es ist, über korrekt geschärfte und gut funktionierende Zangen und Instrumente verfügen zu können.
Ernst Stamm Stahlwaren GmbH Solingen, Tannenstr. 8 • 42653 Solingen
www.esta-solingen.de • E-Mail: info@esta-solingen.de • Tel. 02 12/5 44 42 • Fax 02 12/5 79 32