



Foto: Schweizerischer Podologen-Verband SPV

Ohne Fussbeschwerden durch den Herbst – und auf Wanderungen

Der Sommer neigt sich dem Ende zu – und mit ihm die Jahreszeit, in der wir unsere Füsse in Sandalen, im Schwimmbad oder am Strand präsentierten. Auch wenn die Füsse im Herbst wieder weniger sichtbar werden, sollten wir ihnen nach wie vor genügend Aufmerksamkeit schenken. Denn gerade auch beim Wandern wollen unsere Füsse fit und mit den richtigen Schuhen und Socken ausgerüstet sein.

Unsere Füsse – tagtäglich tragen sie uns durchs Leben. Das heisst, der Mensch geht dabei durchschnittlich fast viermal um die Erde. Das sind 160 000 Kilometer oder etwa 270 Millionen Schritte. Sogar ein bequemer Büromensch setzt täglich rund tausend Mal einen Fuss vor den anderen. Daher erstaunt es doch sehr, dass wir sie eher stiefmütterlich behandeln und uns so wenig um unser wichtigstes Transportmittel kümmern. Auch wenn wir die Füsse jetzt wieder verstecken können, dürfen wir sie keineswegs vernachlässigen. Fussbäder, tägliches Eincremen und eine regelmässige Pflege sind jetzt besonders wichtig. Wer das nicht in eigener Regie tun will oder kann, gönnt sich am besten eine Behandlung bei einer Podologin oder einem Podologen. Ungefähr ein Drittel aller Menschen klagt über Fussprobleme – kein Wunder, denn unsere Füsse altern mit uns. Das fortschreitende Alter setzt den Füessen zu, diese werden im

Laufe der Zeit weniger gut durchblutet, reagieren empfindlicher auf Stösse und Umweltveränderungen, und sie werden anfällig für eine Reihe von Erkrankungen. Zudem wird es im Alter auch immer beschwerlicher, die Füsse zu pflegen. Gutes und gesundes Schuhwerk sowie eine sorgfältige Pflege sind hier die beste Prävention. Wer unter übermässiger Hornhaut, eingewachsenen oder verdickten Zehennägeln, Druckstellen oder gar einem Hühnerauge (Clavus) leidet, kann im Alltag massive und äusserst schmerzhaft Einschränkungen erfahren. Hier setzt die medizinische Fusspflege, die Podologie, an, die neben der Behandlung von Beschwerden auch therapeutische Massagen und die individuelle Beratung für eine anhaltende Fussgesundheit beinhaltet.



Ablauf einer podologischen Behandlung

Nach einer eingehenden Anamnese, wie wir sie auch von der Medizin her kennen, berät und behandelt die Podologin oder der Podologe ein breites Spektrum an Fussbeschwerden. Dies sind Veränderungen oder Erkrankungen im Nagelbereich, eingewachsene oder verdickte Zehennägel, Nagelpilze, übermässige Hornhaut oder Schwielen sowie Hühneraugen (Clavi), die fachgerecht entfernt werden. Darüber hinaus werden Methoden wie die Orthonyxie (spezielle Spangentechnik bei eingewachsenen Nägeln), Verbands- und Orthesentechnik (für Zehenkorrektur und Druckentlastung), Nagelprothetik (künstlicher Nagelersatz) angewandt. Therapeutische Fuss- und Unterschenkelmassagen werden in der Nachbehandlung eingesetzt oder dienen der Steigerung des Wohlbefindens.

Ein wachsendes Tätigkeitsfeld bildet für die Podologinnen und Podologen die Behandlung des diabetischen Fussyndroms (DFS), das häufig bei Zuckerkranken (Diabetes Typ 2) auftritt, sowie die Betreuung von Rheumapatienten und Patienten mit Durchblutungsstörungen arterieller oder venöser Art. Zudem pflegen sie eine enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Orthopäden sowie Orthopädie-Schuhmachern. Seit Januar 2022 können Behandlungen bei Diabetikern mit einem diabetischen Fussyndrom über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Obwohl Podologinnen und Podologen darauf spezialisiert sind, Füsse mit Problemen zu behandeln, helfen sie auch gesunden Füssen. Gerne verschönern sie diese mit einer wohltuenden Behandlung. Für viele Frauen gehören lackierte Fussnägel zu schönen und gepflegten Füssen – auch dieser Wunsch wird erfüllt.

Herbstzeit ist auch Wanderzeit

Wichtig sind gute Wanderschuhe und Wanderstrümpfe. Die Wanderschuhe sollen die Fussform berücksichtigen und nicht zu kurz gewählt werden. Bevor Sie zu einer ersten Wanderung aufbrechen, müssen die Wanderschuhe gut eingelaufen sein. Ansonsten kommt es schnell zu Druckstellen und schmerzhafter Blasenbildung. Tragen Sie

die Schuhe deshalb vorher bei ein paar ausgedehnten Spaziergängen oder bei Ihren täglichen Besorgungen. Spezielle Wanderstrümpfe sind ebenfalls zu empfehlen. Ohne die richtigen und passenden Socken sind Blasen und Probleme wie Fussbrennen vorprogrammiert. Socken dienen als Zwischenschicht zwischen Schuh und Fuss, bieten Polsterung und halten die Füsse trocken. Ihre Aufgabe besteht auch darin, die Zehen und Knöchel vor Reibung und Verletzungen zu schützen. Tragen Sie in Wanderschuhen ausschliesslich Socken aus Funktionsmaterialien, aus Wolle oder einem Mix aus beidem. Schnüren Sie Ihre Wanderschuhe nach dem Tourenstart noch einmal nach, denn sie lockern sich auf den ersten Kilometern oft. Achten Sie jedoch darauf, sie nicht zu fest zu schnüren! Spätestens, wenn die Zehen zu kribbeln beginnen, sollten die Schuhbänder gelockert werden. Es ist empfehlenswert, Pflaster und diverse Verbandsmaterialien in unterschiedlicher Grösse mit in den Rucksack zu packen, denn leider lassen sich Blasen nicht immer verhindern.

Oftmals passiert es, dass nach einer Wanderung ein Zehennagel anfängt, sich blau oder blau-violett zu verfärben. Dies wird begünstigt durch Bergablaufen, Spreizfüsse und insbesondere durch schlecht sitzende Schuhe. Es kommt zu Reizungen, Prellungen und Blutungen der Fussnägel. Schmerzhaftes Schwellen des Nagelbetts und Entzündungen können die Folge sein. Die blutunterlaufenen Zehennägel wachsen mit der Zeit heraus oder lösen sich ab. Neben der akuten Beschwerdelinderung durch Aufbohren des betroffenen Nagels ist die Auswahl eines gut sitzenden und fest geschnürten Wanderschuhs die beste Möglichkeit, um Problemen mit blauen Zehennägeln zu begegnen. Sollte sich der Nagel ablösen, kann die Podologin oder der Podologe mit einer adäquaten Behandlung oder mit einem künstlichen Nagelersatz weiterhelfen.

Konsumentenforum in Zusammenarbeit mit Yvonne Siegenthaler-Matter, Mitglied Zentralvorstand Schweizerischer Podologen-Verband SPV

Zu guter Letzt noch ein paar wichtige Tipps und Anleitungen für die eigene Pflege der Füsse:

- Beim Schneiden der Nägel ist der gerade Abschluss die beste Form. Auch sollten sie nicht zu kurz geschnitten werden – sonst ist der Zeh nicht ausreichend gegen den Druck des Schuhs geschützt und es kann ausserdem zu schmerzhaften Entzündungen im Nagelbett kommen.
- Übermässige Hornhaut kann mit einer Hornhautfeile abgetragen werden. Auch hier ist Vorsicht geboten, es sollte nicht zu viel gehobelt werden. Besser ist es, nur das Nötigste zu entfernen und die Haut mit ureahaltiger Lotion zart zu pflegen.
- Tägliches Eincremen und das Trocknen der Zehenzwischenräume nach dem Duschen und Baden sind ebenfalls wichtige Bestandteile für gesunde Füsse.
- Fussbäder steigern das Wohlbefinden und die Fussgesundheit. Das Fussbad sollte jedoch nicht zu warm sein und nicht zu lange dauern.
- Um Nagelpilz und Warzen zu verhindern, sollten in Hallenbädern und Umkleidekabinen Badeschuhe getragen werden.
- Nach Einhaltung dieser Tipps und Pflegeanleitungen oder einem Besuch bei einer Podologin oder einem Podologen steht einem Herbst und Winter mit gepflegten und gesunden Füssen nichts mehr im Wege. Adressen von Podologinnen und Podologen finden Sie unter: www.podologie.ch.

