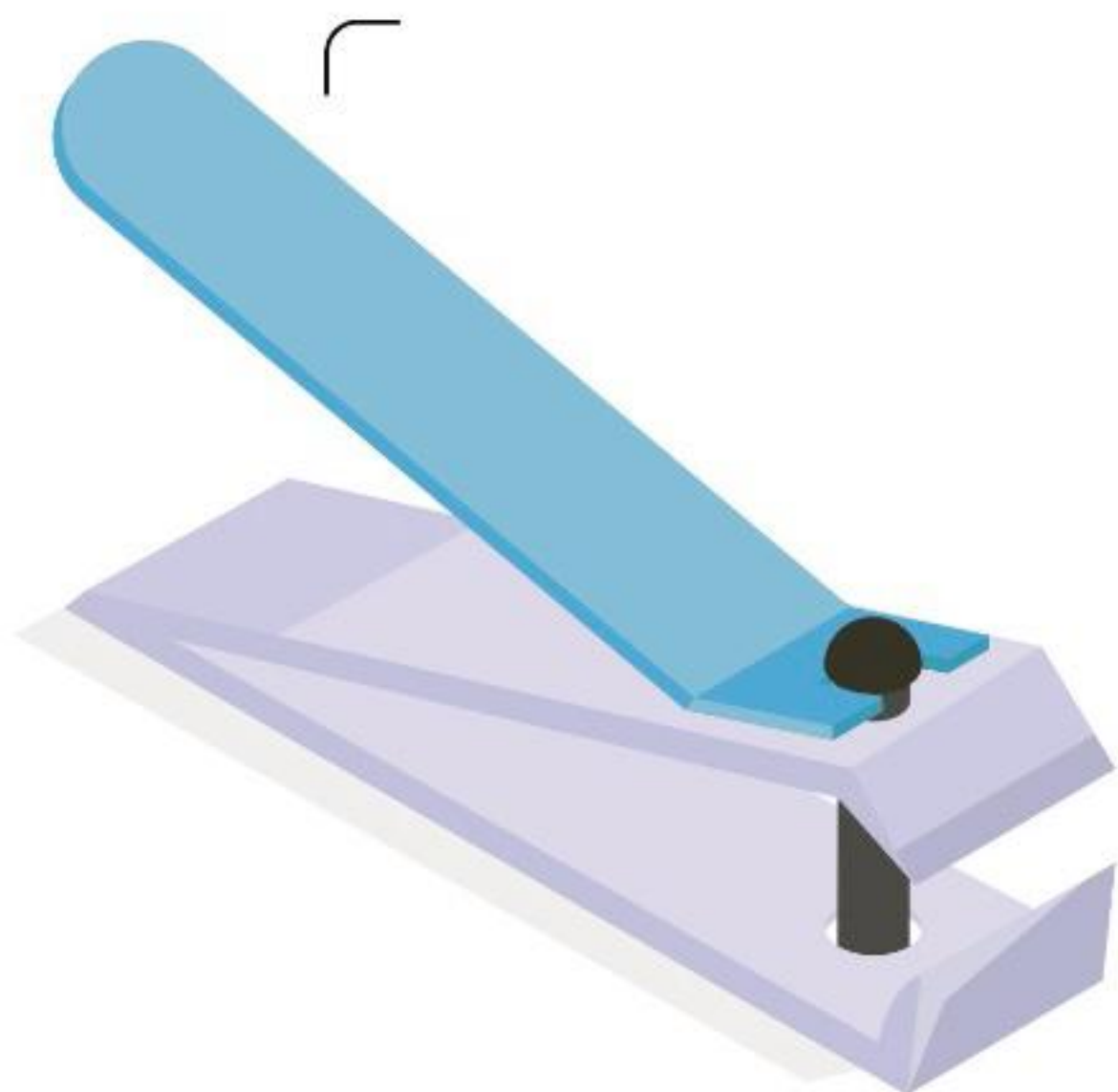




So bleiben deine Füsse gesund

Mit diesen fünf Tipps der Expertin brauchst du deine Füsse nicht mehr zu verstecken.

#1

Achte auf die richtige Pflege

«Pflege deine Füsse mit einer Creme, die auf deine Hautbedürfnisse abgestimmt ist», empfiehlt Sandra. «Trockne die Zwischenzehenräume nach dem Duschen gründlich ab, und ziehe täglich frische Socken an, um Fusspilz vorzubeugen.» Wichtig ist auch, die Ecken der Zehennägel nicht zu kurz zu schneiden.

#2

Mehr Liebe schenken

«Viele Menschen vernachlässigen ihre Füsse», warnt die Expertin. «Tägliches Eincremen und Massieren der Füsse stärkt die Verbindung zu diesem wichtigen Körperteil. Ein gelegentliches Fussbad und das Feilen oder Peelen der Hornhaut können ebenfalls viel bewirken.»

+ Hast du Fragen an unsere Expertin?

Sandra Affentranger,
dipl. Podologin HF (SPZ)
sandra.affentranger@paraplegie.ch
T 4287

#3

Regelmässige Fussgymnastik

Übungen wie der Fersenstand oder das Spreizen der Zehen stärken die Muskulatur. Zudem ist es sinnvoll, sich die Fusssohle mit einer Faszienrolle zu massieren, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen.

#4

Passendes Schuhwerk

Das richtige Schuhwerk ist entscheidend. «Achte darauf, dass deine Schuhe genügend Platz für die Zehen bieten und nicht zu eng sind», so die Podologin. Barfusschuhe können die Fuss- und Wadenmuskulatur stärken, während bei bestimmten Beschwerden stabilisierende Schuhe oder massgefertigte Einlagen notwendig sein können.

#5

Warnsignale ernst nehmen

Schmerzen, die nicht von selbst verschwinden, sollten ernst genommen werden. Bei übermässiger Hornhautbildung, Hühneraugen oder eingewachsenen Zehennägeln ist es ratsam, eine Podologin oder einen Podologen aufzusuchen. Sensibilitätsstörungen oder verzögerte Wundheilung im Fussbereich erfordern oft eine lebenslange podologische Versorgung.