

10 Regeln für die Fußpflege

Was kann ich vorbeugend tun?

Die Kontrolle der Füße

- . einmal am Tag anschauen (wenn nötig mit Hilfe eines Spiegels)

Die Fußwäsche

- . waschen Sie Ihre Füße täglich mit milden, neutralen, rückfettenden Seifen ohne Zusätze
- . die Wassertemperatur sollte 37-38 C betragen
- . Fußbäder dürfen nicht länger als 3-5 Minuten dauern
- . trocknen Sie Ihre Füße sorgfältig ab
- . trockene Haut muss gefettet werden, bitte nicht zwischen den Zehen

Die Pflege der Fußnägel

- . feilen Sie Ihre Nägel gerade, die Ecken leicht abrunden
(damit die benachbarten Zehen nicht eindrücken)
- . niemals mit spitzen oder scharfen Gegenständen am Nagel arbeiten z.B. Scheren, Zangen, Raspeln und spitzen Nagel feilen

Gutes Schuhwerk

- . kaufen Sie neue Schuhe nur am Nachmittag, wenn die Füße dicker sind als morgens
- . der Fuß muss genügend Platz im Schuh haben
- . neue Schuhe einlaufen
- . Schuhinneres auf Fremdkörper, drückende Nähte oder scheuerndes Innenfutter abtasten
- . nie barfuß in Schuhen laufen
- . nie barfuß laufen

Die Hornhaut

- . Schwielenbildung weist immer auf erhöhte Druckbelastung hin
- . Hornhaut vorsichtig mit Bimsstein abtragen, Verletzungen vermeiden
- . bei starker Schwielenbildung ist zu empfehlen, eine kompetente medizinische Fußpflegepraxis aufzusuchen

Die Strümpfe

- . Strümpfe sollten keine auftragenden Nähte oder beengende Ränder haben
- . ein hoher Baumwollanteil ist wichtig
- . Faltenbildung vermeiden (es können Blasen entstehen)

Die Fußgymnastik

- . täglich durchgeführte Fußgymnastik verbessert die Durchblutung und die Beweglichkeit der Füße