



Ohne Druck auf Schritt und Tritt

Bei Knick-, Senk- oder Spreizfüßen entstehen leicht Verhornungen, Geschwüre und Entzündungen. Mit den richtigen **Pflegesubstanzen** und speziellen **Druckpolstern** kann man vorbeugen.

Unsere Füße sind mehr als nur das untere Ende unseres Körpers. Der menschliche Fuß ist eine einzigartige Konstruktion aus einem Längsgewölbe unter dem Mittelfuß und einem Quergewölbe unter dem Vorfuß, die dem Fuß Stabilität, Flexibilität und Tragfähigkeit verleiht. Über 100 Bänder, 33 Gelenke, 26 Knochen und 20 Muskeln sind an der Funktion des menschlichen Fußes beteiligt. Ein besonders dichtes Netz aus Nervenenden sorgt für seine außergewöhnliche Sensibilität. Die Füße tragen uns durch unser Leben und meistern erhebliche Belastungen. Dessen sind wir uns leider nicht genug bewusst und vernachlässigen

sie deshalb sträflich. 98 Prozent der Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Übergewicht, mangelnde Fußbewegung, Fehlbelastungen und falsches Schuhwerk führen aber im Erwachsenenalter bei mehr als 60 Prozent zu anatomischen Fußproblemen.

Fußdeformationen Besonders modebewusste Damen, die ihre Füße in hochhackige, zu spitze oder zu enge Schuhe zwingen, fordern Fußdeformationen heraus. Übergewicht und High Heels führen zu einer übermäßigen Belastung des Vorderfußbereichs und auf Dauer zu einem **Spreizfuß**. Die Betroffenen klagen über Vorfußschmerzen und entzünd-

liche Schwielenbildung im Bereich der Ballen. Eine andere weit verbreitete Deformation ist der **Knick-Senkfuß**. Dabei weicht das Fersenbein nach innen von der normalen Fußachse ab und bedingt eine Absenkung der Fußsohle. Diese Fehlstellung ist zu Beginn nicht schmerzhaft, sodass eine Behandlung oft zu spät beginnt. Auf Dauer kann das Längsgewölbe des Fußes komplett einbrechen, man spricht dann vom **Plattfuß**. Dieser ist besonders anfällig für vermehrte Schwielen- und Hornhautbildung an der Fußsohle. Das Gegenteil vom Plattfuß ist der **Hohlfuß**, bei dem Fersenbein und Mittelfußknochen steiler zu einander stehen als bei einem gesunden Fuß. Selten sind angeborene Fußdeformationen wie der Ballenhohlfuß, der Spitz-, Hacken-, Sichel- oder Klumpfuß.

Verformungen der Zehen Auch die Zehen bleiben nicht verschont,

wenn die Füße in verkehrtes Schuhwerk gesteckt werden. Eine der bekanntesten Deformationen ist der **Hallux valgus**, der bei Spreizfüßen häufig auftritt. Durch den seitlichen Druck, besonders durch enge Schuhe, weicht der große Zeh in Richtung Fußmitte hin aus. In der Folge kommt es oft zu Schwellungen im Zehgelenk. Auf Dauer verkürzen sich die Bänder und Muskeln und die Fehlstellung manifestiert sich. Bei **Hammerzehen** sind ebenfalls die Muskeln verkürzt und sorgen für eine Anhebung der Zehen sowie für eine Überstreckung des Grundgelenks. Häufige Begleitbeschwerden bei vielen Zehdeformationen sind eingewachsene Nägel, Schwielen und Hühneraugen.

Wenn die Ferse schmerzt Durch übermäßigen punktuellen Druck auf das Fersenbein bildet sich bei einigen Menschen eine dornartige Verknöcherung – **der Fersensporn**. Die Betroffenen klagen über einen stechenden starken Schmerz, besonders beim Laufen. Begleitend bildet sich unter der Ferse vermehrt Hornhaut, die die Schmerzen oftmals noch verstärkt. Ebenfalls sehr unangenehm sind Schleimbeutelentzündungen an der Ferse, besonders in geschlossenen Schuhen. Häufig kommt es durch vermehrte Reibung außerdem noch zu Blasenbildung.

Für jeden Bereich die richtige Polsterung Um Druckstellen und Blasenbildung vorzubeugen, helfen spezielle Druckschutzpolster aus Polymer-Gel bei Fuß- und Zehfehlstellungen. Sie sind hautfreundlich, hypoallergen, elastisch und schützen die sensiblen Hautstellen vor schädigendem Druck und Reibung. Ihre besondere Funktionalität erhalten Druckschutzartikel aus Polymer-Gel (gekennzeichnet zum Beispiel mit „G“) durch ein spezielles Herstellungsverfahren, die Spritzgusstechnik. Diese erlaubt die Verarbeitung zum einen in dreidimensionaler Formgebung, zum anderen in unterschiedlichen Härtegraden. Auf diese

Weise lassen sich Gel-Polster produzieren, die optimal an die Anatomie des Fußes beziehungsweise der belasteten Fußpartie angepasst sind. Zudem können große Mengen des Artikels in gleichbleibender Qualität gefertigt werden. Die Qualitätsnorm wiederum ist eine wichtige Voraussetzung für den Vertrieb der Druckschutzpolster aus Polymer-Gel als Medizinprodukt mit dem CE-Kennzeichen für geprüfte Produktsicherheit.

Ein weiterer Vorteil: In die Gel-Kissen ist Paraffinöl eingearbeitet. Es wird beim Tragen dosiert abgegeben, hält die Haut weich und geschmeidig und beugt so Hornhautbildung vor. Druckschutzpolster gibt es für nahezu jede Fußproblematik: Vorfußpolster für die Entlastung der Vorfüße beim Abrollen, Fersenpolster und Fersenkissen für die Ferse und Ballenpolster für den

Hornhaut – der physiologische Schutz Die Haut besitzt einen körpereigenen Mechanismus, um sich gegen übermäßigen Druck zu schützen: Sie reagiert mit einem beschleunigten Verhornungsprozess. An besonders beanspruchten Stellen entstehen Hornhautverdickungen. Hält der Druck an, kommt es zu Schwielenbildung und die ursprünglich physiologisch sinnvolle Reaktion führt zu Schmerzen. Etwa 75 bis 80 Prozent der Menschen über 65 Jahren leiden unter einer Hyperkeratose und bedürfen daher einer besonderen Fußpflege.

Hilfe aus der Apotheke Empfehlen Sie Ihren Kunden Pflegepräparate, die den Fuß vor übermäßiger Hornhautbildung schützen. Salicylsäure und Harnstoff (Urea) wirken hornhauterweichend. Da laut Kosmetikrecht nur Produkte mit einem

»Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen hat Probleme mit den Füßen.«

Schutz der Fußballen. Zehenschutzringe und Zehenteiler schützen die empfindliche Haut im Zehbereich vor Druckschwielen und Hühneraugen. Bereits bestehende Hühneraugen werden durch spezielle Hühneraugen-Schutzpolsterringe gelindert.

Anteil von zwei Prozent Salicylsäure erlaubt sind – eine zu geringe Konzentration für eine keratolytische Wirkung – sind hier eher Mittel mit einem höheren Harnstoffanteil zu empfehlen. Eine wirksame Kombination gegen eine Hyperkeratose ist 10 Prozent Urea zusammen mit Allantoin, Glycerin und einem speziellen Algenextrakt in einer Cremegrundlage mit Avocado- sowie Sanddornöl. Harnstoff und Allantoin haben einen keratoplastischen und einen keratostatischen Effekt, in dem sie Hornhaut erweichen und die übermäßige Zellproliferation normalisieren. Glycerin unterstützt diese Wirkung. Außerdem bindet Urea die Feuchtigkeit in den tieferen Hautschichten. Die Vitamine des Sanddornöls schützen die Haut, indem sie freie Radikale abfangen. Zusätzlich gleicht die fetthaltige ▶

URSACHEN FÜR HYPERKERATOSEN

- + Mechanischer Druck
- + Psoriasis
- + Kontaktallergien
- + Fußpilz
- + Warzen
- + Scabies
- + Hyperthyreose
- + Lymphödem
- + Mangelernährung

► Cremegrundlage den Mangel an Lipiden aus und wirkt weiterem Feuchtigkeitsverlust entgegen. Die Substanzen wirken in dieser Kombination ideal gegen die übermäßige Hornhautbildung und die Austrocknung der Haut. Das zeigen auch wissenschaftliche Messergebnisse: In einer Studie des Instituts für Angewandte Dermatologische Forschung proDERM mit gesunden Anwendern und Diabetikern nahm die Hautfeuchtigkeit nach zwei Wochen um bis zu 40 Prozent zu, übermäßige Hornhaut dagegen nach vier Wochen um bis zu 36 Prozent ab.



© Eduard Gerlach GmbH

Diagnostik anraten Viele Menschen kommen bei den ersten ernstzunehmenden Beschwerden in die Apotheke und verlangen Mittel gegen Hornhaut-, Blasenbildung und Hühneraugen. Hier ist Ihre ausführliche Beratung besonders wichtig, insbesondere bezüglich der richtigen Pflege und Druckschutzpolster. Oftmals sind die genannten Symp-

tome die Vorboten von Fehlstellungen der Füße, die professionell behandelt werden müssen. Zur weiteren Abklärung ist auf jeden Fall der Gang zum Podologen oder Fuß-

nach innen. Die tägliche Fußgymnastik ist ein wichtiges Instrument für den Patienten, selbst etwas zu tun. Dr. Christian Larsen, Begründer der Spiraldynamik aus der Schweiz,

GUTES FÜR DIE FÜSSE VON KINDERN UND ERWACHSENEN

- + Beugen Sie Fehlstellungen schon im Kindesalter vor: Babyfüße sind noch extrem formbar und gehören deshalb in Krabbschuhe aus weichem Leder oder Stoppersocken.
- + Kleinkinder spüren nicht, wenn die Schuhe drücken oder zu weit sind. Kinderfüße sollten regelmäßig gemessen werden, auf die richtige Schuhgröße ist acht zu geben.
- + Laufen Sie so oft wie möglich barfuß (nicht bei Diabetes). Das trainiert die Muskulatur und stärkt die Bänder.
- + Betreiben Sie Fußgymnastik. Greif- und Spreiz- und Drehübungen beugen Fußdeformationen vor und schützen vor weiteren Verschlechterungen.
- + Achten Sie auf das richtige Schuhwerk. Druckstellen werden unter mechanischer Belastung sonst immer wieder auftreten.

»Gesunde Hornhaut ist glatt, geschmeidig und elastisch und schützt effektiv vor Verletzungen.«

orthopäden anzuraten. Diese überprüfen mithilfe biomechanischer Untersuchungsmethoden eine mögliche Deformation und schlagen weitere Behandlungsmethoden vor.

Füße in Bewegung Tägliche Fußgymnastik beugt Fehlstellungen vor, hilft aber auch gegen bereits bestehende anatomische Veränderungen. Zwei bis drei Übungen fünf Minuten täglich kräftigen nicht nur die Muskulatur der Füße, sie regen auch die Durchblutung an und stärken die Beinvenen. Dazu eignen sich einfache Greif- und Streckübungen, die leicht zu Hause zum Beispiel vor dem Fernseher durchgeführt werden können. Besonders zu empfehlen sind solche, die dem Prinzip der Spiraldynamik folgen. Dabei dreht sich die Ferse nach außen und der Vorfuß

bekräftigt: „Durch die Übungen wird zuerst das Körperbewusstsein geschult. Dabei erkennt man gegebenenfalls Fehlbelastungen. Im Anschluss ändert man falsche Gewohnheiten in Bewegungsabläufen. Dadurch werden im letzten Schritt Muskeln und Bänder wieder aktiviert, und diese ändern somit auch die Struktur.“

Bei schweren, nicht anders zu behobenden Fehlstellungen bleibt allerdings leider trotz Druckschulstern, Pflege und Gymnastik nur die Operation als letzter Weg. ■



Literatur bei der Autorin

Dr. Katja Renner
Apothekerin
k.k.renner@t-online.de