

# OPTIMALE FUSSPFLEGE



## 10 Pflege-Tipps mit Checkliste zur täglichen Fußpflege



- Foto: © iStockphoto.com
- 1** Zur täglichen Fußpflege reicht das Duschen. Wenn Sie Ihre Füße baden, dann in lauwarmem Wasser (max. 37 °C), jedoch nicht länger als 5 Minuten! Verwenden Sie dabei ein ph-neutrales, rückfettendes Fußbad.
  - 2** Trocknen Sie die Füße sorgfältig ab. Vergessen Sie dabei nicht die Zehenzwischenräume um Pilzerkrankungen vorzubeugen!
  - 3** Cremen Sie Schwielen und Hornhaut täglich ein. Verwenden Sie maximal einmal wöchentlich einen Bimsstein, niemals Hornhautraspeln, scharfe Klingen und Hühneraugenpflaster! Bürsten und Massagehandschuhe können Hautreizungen verursachen.
  - 4** Feilen Sie Ihre Fußnägel immer gerade, am besten einmal wöchentlich. Verwenden Sie keine Schere, da dadurch die Verletzungsgefahr zu groß ist.
  - 5** Sollten Hühneraugen, eingewachsene Nägel oder starke Schwielen vorhanden sein, so lassen Sie sich diese von einem professionellen Fußpfleger behandeln!
  - 6** Cremen Sie Ihre Füße täglich gut ein, lassen Sie die Zehenzwischenräume dabei aus.
  - 7** Gehen Sie niemals barfuß! Dadurch können Verletzungen vermieden werden! Mögliche eingetretene Fremdkörper spüren Sie unter Umständen nicht!
  - 8** Wechseln Sie täglich die Strümpfe und achten Sie auf faltenfreien Sitz! Strümpfe mit hohem Baumwollanteil sind zu bevorzugen. Speziell an die Bedürfnisse von Diabetikern angepasste Produkte finden Sie im Fachhandel.
  - 9** Untersuchen Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen immer auf Fremdkörper, störende Nähte, Faltenbildung und abgenützte Einlagen! Es wäre ratsam Ihre Schuhe einmal jährlich beim Schuhmacher überprüfen zu lassen.
  - 10** Jeder Fuß verändert sich im Laufe des Lebens. Kontrollieren Sie Ihre Schuhe regelmäßig auf ihre Passform und Größe.



### CHECKLISTE

Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich abends inklusive Fußsohlen und Zehenzwischenräumen bei gutem Licht. Mit Hilfe Ihres Partners oder eines Spiegels können Sie die Fußunterseite gut betrachten.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sind Ihre Füße geschwollen?                   | <input type="checkbox"/> Haben Ihre Füße vermehrte Hornhaut oder Hühneraugen? | <input type="checkbox"/> Sind die Nägel verdickt oder verfärbt?                                     |
| <input type="checkbox"/> Fühlen sich Ihre Füße warm an?                | <input type="checkbox"/> Ist die Haut verändert oder verfärbt?                | <input type="checkbox"/> Ist ein Nagel eingewachsen?  |
| <input type="checkbox"/> Sehen Sie Rötungen, Druckstellen oder Blasen? | <input type="checkbox"/> Gibt es kleine Wunden, Risse oder Kratzer?           | <input type="checkbox"/> Ist die Haut in den Zehenzwischenräumen weißlich verfärbt (Pilzinfektion)? |