

OPTIMALE FUSSPFLEGE



10 Pflege-Tipps mit Checkliste zur täglichen Fußpflege



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 Cremens 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 Cremens 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 abgenutzte 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)? |