

Medizinische Fußpflege



erhältlich bei

Praxisgemeinschaft für
Physiotherapie | Physikalische Therapie
Sport und Gesundheitsförderung



Bruckstraße 20/1
72401 Haigerloch-Trillfingen
Telefon (0 74 74) 95 78 40
Telefax (0 74 74) 95 78 60
info@physikamed.de
www.physikamed.de

Patienteninformation

Stand September 2006

© PhysikaMed Heller & Stehle.
Nachdruck - auch auszugsweise - verboten.

Die Füße ermöglichen und koordinieren eine Vielzahl unserer Bewegungen und tragen viel zu Spaß und Lebensfreude bei. Den hohen Anforderungen, die wir an sie stellen, können sie am besten gerecht werden, wenn sie gesund sind und es auch bleiben. Langes Stehen auf hartem Boden, aber auch unpassendes Schuhwerk führen in zunehmendem Maße zu Problemen.

Sie werden das **entspannende Wohlfühl** und den **ästhetischen Aspekt gepflegter Füße** mit einer professionellen **Medizinischen Fußpflege** schnell schätzen.

Aus medizinischer Sicht hilft sie bei der Verhütung und Erkennung von krankhaften Fußveränderungen, der Früherkennung von Krankheiten wie Warzen, Haut- und Nagelpilz und der Vorbeugung von schwerwiegenden Folgeschäden.

Besonders empfohlen wird die Medizinische Fußpflege bei Diabetikern und anderen Risikopatienten. Bitte informieren sie ihren Fußpfleger jedoch vor der Behandlung über entsprechende Erkrankungen und die Einnahme vor allem blutverdünnender Medikamente wie z.B. Marcumar.

Beachten sie auch, dass Schwielen und Hühneraugen Dauerdruckbelastungen auf **Fußreflexzonen** ausüben und somit nachhaltig unerwünschte Einflüsse auf den gesamten Körper verursachen können.

Unsere Medizinische Fußpflege beinhaltet:

- ➔ Vorbehandlung mit speziellen Fußpflegeprodukten
- ➔ Schneiden der Zehennägel
- ➔ Feilen der Zehennägel
- ➔ Entfernen der Hornhaut und evtl. vorhandener Hühneraugen
- ➔ Eincremen und kurze Fußmassage
- ➔ extra: dauerhafte Druckentlastung mit speziellen Orthesen
- ➔ extra: Spangentechniken bei dauerhaft eingewachsenen Nägeln

Wir verwenden in unserer Praxis nur spezielle und hochwertige Fußpflegeprodukte (GEHWOL), welche sie bei uns auch günstig zur Eigenpflege erwerben können.

Siegbert Stehle vom **PhysikaMed-Team** ist staatlich geprüfter Masseur und medizinischer Bademeister mit einer umfangreichen medizinischen Ausbildung und hat

sich in der **Medizinischen Fußpflege** umfassend aus- und weitergebildet. Er besitzt langjährige Erfahrung mit Problemfüßen und ist jederzeit der geeignete Ansprechpartner für eine fachlich adäquate Beratung auch für Risikopatienten. Die Kosten der Behandlung werden bar nach Erhalt fällig.

Anmerkung:

Diabetiker und andere Risikopatienten können auf Antrag bei ihrer Krankenkasse und mit einer ärztlichen Verordnung im Rahmen spezieller Disease-Management-Programme einen Kostenzuschuss erhalten. Es empfiehlt sich dann ein monatlicher Behandlungszyklus.

5 WICHTIGE TIPPS FÜR IHRE FÜSSE:

1. Passende Schuhe tragen.

Zu kleine Schuhe beengen die Füße und üben unnötigen Druck auf die Zehen aus, was zu eingewachsenen Nägeln, deformierten Zehen, schmerzhaften Blasen und anderen Erkrankungen führen kann. Socken aus Baumwolle und Schuhe aus Naturmaterialien wie Stoff oder echtem Leder wegen der guten Luftzirkulation vorziehen. Kunstfasern begünstigen in der Regel die Entstehung von Fußpilz. Bedenken Sie, dass bestimmte Fußdeformitäten beachtet und korrigiert werden müssen, da diese auch Rückenprobleme verursachen können.

2. Pflege beugt Beschwerden vor.

Füße täglich mit einem geeigneten Präparat eincremen oder spraysen. So behalten Sie gesunde, schöne Füße und Fußpilz hat keine Chance.

3. Nach dem Waschen Zehenzwischenräume gründlich abtrocknen.

Pilze lieben eine feuchte, warme Umgebung. Zur Vermeidung von Fußpilz sollten die Füße also stets gut trocken gerubbelt werden.

4. Suchen Sie bei Haut- oder Nagelveränderungen möglichst bald Ihren Fußpfleger oder Arzt auf.

5. Die Fußnägel kurz schneiden und zu dicke Nagelplatten vorsichtig abfeilen.

Zu lange Nägel können einreißen oder werden in Socken und Schuhen zu stark gedrückt. Sie sollten aber auch nicht zu kurz geschnitten werden. Dicke Nagelplatten erhöhen das Risiko einer Druckbelastung.