



# Ein Hoch auf die Füße!

**In unserem Leben laufen wir insgesamt  
120.000 Kilometer, dreimal um die Erde.  
Deshalb sollten wir unsere Füße pflegen.  
Fußpflegerin Traudel Goldbach  
hilft unseren Senioren dabei.  
Wir haben sie begleitet.**

Unsere Füße sind wahre Wunderwerke. Ein Fuß besteht aus 26 Knochen. Die Fußknochen beider Füße machen somit ein Viertel des gesamten Knochengerüsts aus. 27 Gelenke, 200 Sehnen, 107 Bänder und 60 Muskeln stabilisieren und mobilisieren den Fuß. Außerdem verlaufen unzählige Nervenbahnen in den Fußsohlen. Deshalb sind wir an den Füßen auch besonders kitzelig. Dahinter steht wahrscheinlich ein Schutzmechanismus, mit dem der Körper besonders wichtige Regionen schützt.

Durch die ständige Belastung verändern sich Füße im Alter. Außerdem lässt die Spannkraft von Muskeln, Bändern und Sehnen nach. Dadurch werden die Füße länger oder breiter. Darum kann es gut sein, dass sich auch die Schuhgröße verändert und größere Schuhe gebraucht werden. Die Fußsohle besitzt einen Unterbau aus einem Fettkörper, der Stöße dämpft und eine polsternde Wirkung hat. Auch dieser dünnt im Alter aus und federt dann nicht mehr so gut ab. Der Fuß ist dadurch empfindlicher. Äußerlich verändert sich die Beschaf-

fenheit von Haut und Nägeln. Es bildet sich mehr Hornhaut und die Nägel werden dicker. Mit normalen Nagelscheren oder -zangen kommt man da nicht weiter. Eine professionelle Fußpflege mit speziellen Geräten ist erforderlich.

### Wenn der Schuh drückt

Einige Fußprobleme bilden sich im Laufe des Lebens, teilweise erblich bedingt, teilweise durch falsches Schuhwerk oder Fehler bei der Pflege der Füße. Daher ist es ratsam, sich schon in jungen Jahren um seine Füße zu kümmern. Eingewachsene Zehennägel können vermieden werden, wenn man die Nägel nicht zu kurz und nicht oval schneidet. Zehennägel sollten grundsätzlich gerade geschnitten werden. Wurden die Nägel allerdings jahrelang rund geschnitten, verändern sie sich und mit ihnen manchmal sogar der ganze Zeh. Ältere Menschen sind stärker gefährdet, an Fuß- und Nagelpilzen zu erkranken. Grund sind ein geschwächtes Immunsystem, Durchblutungsstörungen und Sensibilitätsstörungen, wodurch kleinere Verletzungen nicht gleich wahrgenommen werden.

Hühneraugen, meist auf oder zwischen den Zehen, können sehr schmerzhaft sein. Sie entstehen durch Druckstellen vor allem durch schlecht sitzende Schuhe. Viele Senioren trugen in jungen Jahren über längere Zeit zu enge Schuhe, teilweise aus Not in den Nachkriegsjahren, teilweise aber auch aus falsch verstandenem Modebewusstsein. Darum leiden Frauen häufiger als Männer an Hammer- oder Reiterzehen, bei denen die Zehen krallenartig deformiert sind beziehungsweise

übereinander liegen. Ursache: zu hohe und zu enge Schuhe! Oft treten im Alter auch veränderte Zehennägel auf. Verdickte Fußnägel, auch Holznägel genannt, sind eine typische Alterserscheinung und Folge schlechter Durchblutung. Mitunter werden Veränderungen an den Nägeln auch als Nebenwirkung von Medikamenten begünstigt.

### Pflege der Füße im St. Elisabeth

Zur täglichen Körperpflege im Senioren-Wohnstift gehört selbstverständlich auch die Pflege der Füße. Bei der Grundpflege wäscht die Pflegekraft die Füße, trocknet sie ab und cremt sie bei Bedarf ein oder unterstützt den Bewohner dabei. Viele Bewohner müssen den ganzen Tag Kompressionsstrümpfe tragen. Gerade in der warmen Jahreszeit ist dies auch besonders wichtig, aber gleichzeitig auch besonders lästig: Der Fuß ist den ganzen Tag über »eingesperrt« und schwitzt außerdem im engen Strumpf. Auch kann es zu Juckreiz an Füßen und Beinen kommen, wenn die Haut sehr trocken ist.

Die Altenpfleger achten daher sehr auf die Fußhygiene. Ein Fußbad bei 35 bis 37 Grad Celsius für fünf bis zehn Minuten wird von vielen Bewohnern als sehr angenehm empfunden. Badezusätze mit ätherischen Ölen, zum Beispiel Latschenkiefer, Menthol, Kampfer oder Lavendel haben eine desodorierende Wirkung. Wichtig ist, dass die Füße nach dem Baden gut abgetrocknet werden, besonders zwischen den Zehen. »Bei Diabetikern achten wir besonders auf die Füße, da sie eine erschwerte Wundheilung haben und schon kleine Verletzungen zum Problem werden



**Im Alter ist Fußpflege besonders wichtig. Bei bettlägerigen Senioren achten die Pflegekräfte auf Druckstellen an den Füßen. Weil die Fußnägel mit zunehmenden Alter dicker werden, setzen Fußpfleger spezielle Schneidegeräte ein.**

## 12 SCHWERPUNKT

können«, sagt Diana Poltrock, examinierte Krankenschwester und Stationsleiterin von Erdgeschoss und 1. Etage. Auch bei bettlägerigen Bewohnern ist die Hautinspektion wichtig, besonders an den Fersen. »Wir achten darauf, dass keine Druckstellen oder Rötungen entstehen und lagern den Fuß falls nötig zur Entlastung der Ferse. Menschen mit Durchblutungsstörungen sind häufig schmerzempfindlich an den Füßen. Da gehen wir dann besonders vorsichtig vor«, erklärt Diana Poltrock.

### Profis für die Füße

Die meisten Bewohner lassen zusätzlich ihre Füße von einer professionellen Fußpflegerin behandeln. Das Senioren-Wohnstift kooperiert mit zwei Fußpflegerinnen, die jede Woche im Haus unterwegs sind: Traudel Goldbach aus Rechtenbach und seit März 2019 Claudia Kimmel aus Haibach. Einige Bewohner organisieren ihre Fußpflege auch privat und vertrauen der Fußpflegerin, die sie schon zu Hause hatten. In speziellen Fällen ist eine medizinische Fußpflege notwendig. Dies betrifft besonders Diabetiker. Dann wird ein Podologe zu Rate gezogen. Podologie ist seit dem Jahr 2002 als Berufsbezeichnung geschützt. Es handelt sich um eine zweijährige Ausbildung als medizinischer Heilberuf. Der Podologe hat eine Kasenzulassung und die Behandlung kann vom Arzt verordnet werden. Dann beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten für diese medizinische Fußpflege.

Seit 27 Jahren ist Traudel Goldbach als Fußpflegerin im St. Elisabeth tätig. Ursprünglich suchte die gelernte Einzelhandelskauffrau

nach einer Möglichkeit, als Mutter mit kleinen Kindern zu arbeiten. Eine Freundin, die in einer Drogerie arbeitete, brachte sie auf diese Idee. Sie absolvierte einen dreimonatigen Kurs und konnte die Fußpflege bei sich zu Hause durchführen. Diese Entscheidung hat sie nie bereut: »Ich mag Füße«, erklärt sie lachend. Lange Jahre betreute sie einen Großteil der Bewohner im St. Elisabeth. Nun bekommt die 62-Jährige Unterstützung im Wohnstift, da sie in ihrer Praxis in Rechtenbach auch viele Kunden betreut und zudem an zwei Tagen in der Woche zu Hausbesuchen unterwegs ist. Traudel Goldbach ist immer mittwochs und donnerstags im Haus. Fußpflegerin Claudia Kimmel ist montags und freitags für die Bewohner in der ersten und zweiten Etage da. Die Terminabsprache erfolgt am besten über das Pflegepersonal.

### Unterwegs mit Traudel Goldbach

Wenn Traudel Goldbach morgens mit ihrem mobilen Fußpflegewagen loszieht, hat sie mindestens zehn Paar Füße zu pflegen. Sie rät ungefähr alle sechs bis acht Wochen zur Fußpflege. Nur bei besonderen Problemen wie Dornwarzen oder Hühneraugen kann unter Umständen öfter eine Behandlung nötig sein, weil Beschwerden auftreten. Traudel Goldbach empfiehlt, rechtzeitig mit der Fußpflege anzufangen. Das beugt schwerwiegenden Problemen vor, denn falsche Pflege beziehungsweise Fehler beim Kürzen der Nägel können die Füße irreversibel schädigen. Es kann zu Verformungen führen, Haut und Nägel können Schaden nehmen. Manche Fußprobleme sind auch vererbt, aber auch sie

**Nägel feilen,  
Hornhaut  
entfernen,  
massieren -  
professionelle  
Fußpflege  
ist wichtig.**





**Traudel Goldbach (links)**  
 arbeitet seit 27 Jahren  
 als Fußpflegerin im  
 St. Elisabeth.  
**Claudia Kimmel (rechts)**  
 arbeitet seit März 2019  
 regelmäßig im Wohnstift.

müssen fachgerecht behandelt werden. Hermine Hein, Bewohnerin in der dritten Etage, ist schon seit neun Jahren Kundin bei Traudel Goldbach. Sie erlaubte uns einen Blick über die Schulter von Traudel Goldbach und auf ihre Füße. Die Behandlung beginnt beim Kürzen der Nägel mit einer speziellen Zange. »Ich kann mit der rechten und der linken Hand schneiden«, sagt Traudel Goldbach und erklärt, dass es mitunter gar nicht so einfach ist, die Nägel zu schneiden, wenn Zehen oder Nägel stark verformt sind. Nach dem Kürzen werden die Nägel vorne mit dem Fußpflegegerät geglättet. Wie beim Feilen mit der Nagelfeile gibt es verschiedene Stufen, bis am Ende eine ganz feine Körnung gewählt wird. »Damit die Strümpfe heil bleiben und keine unangenehmen Kanten stehen bleiben«, sagt Traudel Goldbach. Auch die Nageloberfläche wird auf diese Weise geglättet und poliert. Dabei wird auch die Nagelhaut vorsichtig entfernt. Anschließend geht es an das Entfernen von Hornhaut und die Behandlung von Druckstellen. »Ich bade meine Füße jeden Tag«, erklärt Hermine Hein. Die Fußpflegerin entfernt sorgsam ein wenig Hornhaut mit dem Skalpell. Diese Stelle ist viel besser geworden, seit Hermine Hein den Rat von Traudel Goldbach befolgt hat und weitere Schuhe trägt. Zum Abschluss massiert Traudel Goldbach die Füße noch mit einer Massagecreme. Behutsam streicht sie über Zehen, Fußrücken und Fußsohle. »Das ist das Schönste!«, freut sich Hermine Hein. Bevor Traudel Goldbach zum nächsten Bewohner weitergeht, legt sie die benutzten Instrumente in ein Sterilisationsbad. Nach 15 Minuten Einwirkzeit sind sie wieder einsatzbereit für die nächsten Füße.

### **Fitness für die Füße**

Es gibt ein paar einfache Tipps, wie man seine Füße fit halten kann. Die erste Übung hört sich vielleicht merkwürdig an. Aber bei schmerzenden Füßen empfiehlt es sich, zu gehen. Bewegung lindert die Beschwerden. Wer auf den Rollstuhl angewiesen ist, kann möglicherweise trotzdem einen Moment mit Hilfe stehen oder sogar ein paar Schritte gehen. Aber auch gesunde Menschen haben weniger Fußprobleme, wenn sie sich bewegen. Zusätzlich stärken einfache Übungen die Fußmuskulatur. Zum Beispiel kann man versuchen, barfuß mit den Zehen Gegenstände zu greifen und aufzuheben oder ein Blatt Papier zu zerreißen. Eine weitere gute Übung ist die »Venenpumpe«: Die Füße im Sitzen von der Ferse auf die Zehen rollen und zurück. Das aktiviert den Rücktransport des Blutes von unten nach oben. Fußbäder fördern ebenfalls die Durchblutung und helfen auch bei kalten Füßen. Eine Fußmassage ist entspannend, lindert Schmerzen und mit der passenden Creme werden gleichzeitig Haut und Nägel gepflegt. Im Alltag ist es ratsam, bequeme Schuhe zu tragen, die Schuhe häufiger zu wechseln und Strümpfe aus Baumwolle zu bevorzugen. Wir danken an dieser Stelle allen Fußpflegerinnen, die bei uns im Haus tätig sind, für ihre gute Arbeit. Ein besonderes Dankeschön geht an Traudel Goldbach für die Unterstützung bei diesem Beitrag. Vielleicht ist Ihnen durch diesen Artikel die Bedeutung unserer Füße wieder bewusst geworden. Freuen Sie sich, dass Sie laufen können! Genießen Sie den Frühling bei einem schönen Spaziergang. Und achten Sie in jedem Fall gut auf Ihre Füße!