



Unterwegs auf alten Füssen

Im Alter werden manchmal die Füsse zu einer Problemzone, die nach Behandlung ruft. Yvonne Siegenthaler-Matter, Podologin und Mitglied des Zentralvorstandes des Schweizerischen Podologen-Verbandes, kennt sich auch auf diesem Gebiet aus.

Meta Zweifel

Frau Siegenthaler, weshalb entwickeln sich bei vielen älteren Menschen verdickte und eingewachsene Zehennägel?



Yvonne Siegenthaler-Matter:

Ältere Menschen neigen zu Fussproblemen und so eben auch zu Nagel- und Hautveränderungen. Insbesondere eingewachsene Zehennägel, Nagelpilz oder Krallennägel sind keine Seltenheit. Zu den nahezu häufigsten Veränderungen gehört eine gelblich-schmutzig wirkende oder aber transparente Nagelplatte, die manchmal kaum noch auf dem Nagelbett haftet. Die vermehrte Krümmung in der Längsrichtung geht oft mit einer Nagelverdickung einher. Der ständige frontale Druck der Schuhe auf die Nagelplatte der Zehen begünstigt die Verformungen.

Sorgt konsequente Fusspflege für Abhilfe?

Im Alter kann das Nachlassen der Bewegungsfähigkeit und der Sehkraft dazu führen, dass die Fusspflege zunehmend

schwerfällt und unter anderem die Nägel nicht mehr sachgerecht geschnitten werden können. Nicht selten wird eine dringend notwendige, professionelle Pflege bei einem Podologen oder einer Podologin immer wieder verschoben – weil man sich wegen der verformten Nägel und des schlechten Zustandes der Füsse meint, schämen zu müssen. Scham ist da fehl am Platz: Zu wenig wird bedacht, wie sehr Beschwerden am Fuss die Mobilität und damit auch die Lebensqualität beeinträchtigen können.

Welche Fussbeschwerden sind vor allem altersbedingt?

Das fortschreitende Alter setzt auch den Füssen zu. Deren Durchblutung wird vermindert, die Füsse reagieren zunehmend empfindlicher auf Stösse und werden ganz allgemein anfälliger. Die jahrelange Belastung bewirkt, dass Bänder und Sehnen allmählich an Kraft und Spannung verlieren. Weil sich das Fussgewölbe absenkt, wird der Fuss etwas länger und überdies breiter. Die Schuhgrösse kann sich verändern oder ein bisher bewährtes Schuhmodell passt nicht mehr. Am alten Fuss sind die Nägel manchmal auffallend

lang, dick und gebogen. Oft gehören schmerzhafte Hühneraugen zum Beschwerdebild, das zuweilen auch von Arthrose, Gicht usw. beeinflusst wird.

Der alte Fuss neigt also zu Fehlstellungen und so auch zum gefürchteten Schiefstand der Grosszehe, dem Schmerz erzeugenden Hallux valgus?

Für die Entstehung eines Hallux valgus ist nicht allein das Alter, sondern häufig

„ Für die Entstehung eines Hallux valgus ist nicht allein das Alter, sondern häufig das ungünstig gewählte Schuhwerk mitverantwortlich.



* **Yvonne Siegenthaler-Matter** ist Podologin und Mitglied des Zentralvorstandes des Schweizerischen Podologen-Verbandes.

das vielleicht während vieler Jahre ungünstig gewählte Schuhwerk mitverantwortlich. Nicht von ungefähr leiden mehr Frauen als Männer an einem Hallux valgus. Allerdings können auch Fehlstellungen des Fusses wie ein Knick- oder Senkfuss die Ursache sein, ebenso ein schwaches Bindegewebe – eine vererbte Gewebeschwäche. Übergewicht und rheumatische Erkrankungen können ebenfalls beteiligt sein. Nicht selten entwickelt sich parallel zum Hallux valgus noch eine Hammer- oder Krallenzehe.

Junge Leute tragen fast durchwegs bequeme Sportschuhe oder Sneakers. Lässt dies hoffen, dass sie im Alter keine oder zumindest weniger Fussprobleme haben werden?

Eindeutig vorteilhaft für die Füße sind aus atmungsaktiven Materialien und mit einem auswechselbaren Fussbett ausgestattete Schuhmodelle. Ausgesprochen preisgünstige Modelle sind meist aus Kunststoff hergestellt – ein klarer Nach-

„ Wenn möglich sollten die Schuhe täglich gewechselt werden, denn durch diesen Wechsel werden unterschiedliche Muskeln trainiert.



teil für das Schuhklima. Auch bei den aus Leder gefertigten Sneakers spielt der Qualitätsunterschied eine Rolle: Das beste Leder taugt nichts, wenn es schlecht verarbeitet worden ist. Aus podologischer Sicht empfiehlt sich in jedem Fall ein optimales Fussbett. Viele Sneakers haben jedoch kein richtiges Fussbett, was zu ernsthaften Fuss- und Rückenbeschwerden führen kann. Wenn

der Schuh nicht ausreichend abfedert, können im Fussgewölbe und an der Ferse Schmerzen auftreten. Langfristig kann es sogar zu Haltungsschäden kommen.

Sie haben das «Schuhklima» erwähnt. Geht es dabei um das Thema Fuss-schweiss?

Sneakers und Sportschuhe sind oft die Ursache von Fuss-schweiss, aus dem sich wiederum ein Fusspilz entwickeln kann. Und weil die jungen Leute oft keine Socken tragen, bilden sich an den Füßen leicht Blasen oder wunde Stellen.

Was hilft gegen hartnäckige Hornhaut und schmerzende Schwielen?

Regelmässige Fussbäder und Fusspeelings entfernen Hautschüppchen und

excILOR®
WARZEN-STOPP 2in1

NEU

WARZEN?
HANDELN
SIE JETZT!

KOMBINIERT
2 BEWÄHRTE
BEHANDLUNGSFORMEN

❄️ KRYOTHERAPIE
+
💧 GELBEHANDLUNG

/ Für Hand- und Fusswarzen
/ Ab 4 Jahren
/ Innovativ & effektiv

excilor.com



VERFORA

machen die Haut rasch wieder zart. Hartnäckige Hornhaut lässt sich mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile abtragen. Man muss aber sorgfältig vorgehen und darauf achten, dass nicht zu viel abgetragen wird. Falls es mit einer Hornhautbehandlung in eigener Regie nicht klappt: Podologie-Fachleute können störende, schmerzende oder eingerissene Hornhaut professionell mit einem Skalpell entfernen.

Gegen die Neubildung von Hornhaut empfehlen sich feuchtigkeitsspendende Fusscremes mit Wirkstoffen wie Urea, Panthenol oder Hamamelis.

Sollte man die Füße regelmässig massieren und eincremen?

Ja, unbedingt. Die Füße sollten täglich und am besten abends vor dem Schlafengehen eingecremt werden. Weil es auch bei den Füßen unterschiedliche Hauttypen gibt, so etwa trockene Füße oder Schweißfüße, kommt es auf die Wahl des jeweils passenden Pflegeproduktes an. Fachliche Beratung ist empfehlenswert.

Adressen für Fussbehandlungen:
www.podologie.ch

Was erhält die Füße «jung»?

Die wirkungsvollste Prävention sind gutes, gesundes Schuhwerk und sorgfältige Pflege. Wenn möglich sollten die Schuhe täglich gewechselt werden, denn durch diesen Wechsel werden unterschiedliche Muskeln trainiert. Überdies verringert ein längeres Auslüften der Schuhe deren Feuchtigkeit.

Verursacht eine altersbedingte Abflachung des Fussgewölbes Schmerzen, können diese durch Einlegesohlen vom

Orthopäden gelindert werden. Die richtige Einlegesohle gibt dem Fuss Stabilität und gewährleistet einen natürlichen Ablauf der Fussbewegungen. Barfussgehen auf Wiesen, weichen Waldböden oder im Sand stärkt die Fussmuskulatur. Fussgymnastik, gute Pflegeprodukte und eine regelmässige, fachmännische Behandlung der Füße tragen ebenfalls ganz wesentlich zur Erhaltung der Fussgesundheit bei. ■

Hühneraugen? Lebewohl®!

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. www.swissmedicinfo.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch