

Fußschmerzen sind keine Seltenheit: Laut den GEHWOL® Fußpflégetrends kennen 24 Prozent der Frauen und 14 Prozent der Männer das Problem. Die Beschwerden können die Lebensqualität enorm beeinträchtigen.

Elastisches Gel für schmerzende FüÙe

Der Fuß, der uns durch das gesamte Leben trägt, stellt einen wichtigen Abschnitt der menschlichen Körperregion dar, wobei die gesamte Funktionseinheit aus dem Fuß, den übrigen Regionen der unteren Extremitäten, dem Becken und der Wirbelsäule besteht. Man könnte den Fuß als Sockel des Skelettes betrachten – seine Aufgaben sind es, das Gleichgewicht zu erhalten und das Gehen zu ermöglichen. Durch die Verbindung über das obere Sprunggelenk mit dem Schien- und dem Wadenbein werden Stellung und Funktion der Kniegelenke, Hüftgelenke und der Wirbelsäule beeinflusst. Außerdem

senden zahlreiche integrierte Rezeptoren am Fuß vielerlei Impulse in alle Regionen des Körpers.

Absatzgefährdend Was man den FüÙen mit manchen Schuhen antut, ist „erdrückend“. Oft sind sie nicht optimal an die Fußform und -bedürfnisse angepasst, sodass krankhafte Veränderungen und Schmerzen resultieren. Gerade bei trendbewussten Frauen ist das Tragen von High Heels in den letzten Jahren immer mehr in Mode gekommen. Eleganz und Anmut stehen dann häufig im Vordergrund, ohne dabei die Gesunderhaltung der FüÙe zu beachten. Grundsätzlich erfüllen Schuhe mit Absätzen von zehn Zentimetern

und mehr die Anforderungen an eine physiologische Einbettung des Fußes nicht und führen zu gesundheitlichen Schäden. Die Ferse steht dann permanent in einer erhöhten Position, wodurch sich Unterschenkelmuskeln und Achillessehne verstärkt anspannen und verkürzen.

Wenn der Schuh drückt Nicht selten kauft man sich Schuhe, die eine falsche Größe oder Weite haben. Wird der Fuß dadurch eingeeengt, entstehen unangenehme Druckstellen bis hin zu Verhornungen in Form von Schwielen oder Hühneraugen. Schmerzauslösende Druckstellen sind vor allem bei jüngeren Erwachsenen ausgeprägt – ein





© grimvalds / iStock / Thinkstock

Problem, das jeder Dritte im Alter von 18 bis 19 Jahren kennt. Drücken die Schuhe über einen längeren Zeitraum die Füße zusammen, sind Fehlstellungen wie Hohlfuß, Hammer- oder Krallenzehen die Folge, die oft heftige Schmerzen verursachen und nicht selten operativ behandelt werden müssen. Bei zu schmalen Schuhen werden die Zehen zusammen oder schlimmstenfalls übereinander geschoben und es bildet sich unter Umständen ein Hallux valgus, ein Schiefstand der großen Zehe. Die Problematik tritt vor allem beim weiblichen Geschlecht auf, weil Frauenschuhe häufig sehr eng geschnitten sind. Dann kann es außerdem zu einer Absenkung des Fuß-

gewölbes kommen, was Senk- oder Plattfüße zur Folge hat.

Unterschiedliche Auslöser Verschiedene Leiden wie beispielsweise Diabetes mellitus, Osteomyelitis, Arthritis, Sehnenentzündungen, Durchblutungsstörungen, Fehlstellungen des Fußgewölbes, Traumata oder muskuläre Störungen können Fußprobleme verursachen, ebenso wie Schwangerschaften, Übergewicht, Belastungen durch langes Stehen oder Sitzen sowie Sport. Folglich gibt es zahlreiche Kundengruppen, die von PTA und Apotheker auf Fußprobleme angesprochen werden sollten.

Bewegen und richtig essen Dazu zählen etwa Kunden mit Gicht, einer Purinstoffwechselstörung, die vielfach den Fuß, vor allem das Großzehengrundgelenk betrifft. Zu den möglichen Ursachen gehören Übergewicht oder eine falsche Ernährungsweise. Bei einem akuten Gichtanfall kommt es bei etwa zwei Drittel der Betroffenen besonders nachts oder in den frühen Morgenstunden zu heftigen Schmerzen mit Rötung, Schwellung, Überwärmung und Bewegungseinschränkung im Sinne einer Gelenkentzündung. Hierbei handelt es sich um typische Symptome der Podagra (Fußgicht). Eine purinararme Diät, die Reduzierung von Übergewicht, ausrei- ▶

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► chend Bewegung und die Einnahme von erforderlichen Medikamenten zählen zu den Therapiemöglichkeiten. Bei Druckstellen lindern Druckschutzartikel, etwa aus Polymer-Gel (in GEHWOL®), die Schmerzen. Außerdem sind eine Sohlenversteifung, Ballenrolle sowie orthopädische Maßeinlagen empfehlenswert.

Passgenaue Produkte von GEHWOL® Elastische Druckschutzartikel haben sich in der Fußpflege seit vielen Jahren bewährt. Sie reduzieren Druckschmerzen und ermöglichen somit einen größeren Bewegungskomfort. GEHWOL® bietet für diese Ansprüche ein preiswertes Sortiment mit vielen Vorteilen. Generell eignen sich zur Druckentlastung verschiedene Materialien wie Silikon oder Polyurethanschaum. Jedoch passen sich diese nur unzureichend an die Bedürfnisse der Fußanatomie an. Daher galt es als Durchbruch, als die Kunststoffindustrie 1988 ein neues, hochelastisches Material entdeckte: das Polymer-Gel, welches für die GEHWOL®-Druckschutzartikel verwendet wird. Dieses Polymer-Gel punktet unter anderem dadurch, dass es sich unter Druckeinwirkung verformt, nach der Belastung aber wieder seine ursprüngliche Gestalt annimmt. Dadurch gewährleistet GEHWOL® eine anatomisch exakt an jeden Bewegungsablauf angepasste Druckentlastung. Auch im kosmetischen Bereich ergeben sich besondere Vorteile des Polymer-Gels: So lassen sich etwa Substanzen wie Paraffin-Öl in das Gel-Netzwerk einarbeiten. Bei jeder Kompression wird dieses in winzigen Mengen abgegeben und entfaltet seine hautpflegenden, hornhauterweichenden Eigenschaften. Hiervon profitieren Zehenschutzringe, Zehenteiler und Zehenkappen, die vor allem bei Hühneraugen eingesetzt werden. Das enthaltene Paraffin verhindert eine erneute Verhornung der sensiblen Areale.

Aus einem Guss Exklusiv für den deutschen Markt werden GEHWOL® Druckschutzartikel nach einem innovativen und wirtschaftlichen Spritzgussverfahren hergestellt. Die Produkte werden je nach Zweckbestimmung in verschiedenen Härtegraden geschaffen, sodass für jede Belastungszone am Fuß unterschiedlich gehärtete Formteile vorliegen. Auf ein Vorfußpolster wirken beispielsweise enorme Kräfte ein – entsprechend muss die Verarbeitung sein. Ein zweiter Vorzug der GEHWOL®-Druckschutzprodukte besteht darin, dass sie entsprechend der anatomischen Voraussetzungen am Fuß konstruiert werden und somit optimal angepasst sind. Die Kunden erhalten folglich ein Produkt, das die Problemzone am Fuß exakt adaptiert, Druck und Reibung reduziert, einen hohen Tragekomfort bietet und bei guter Pflege eine lange Lebensdauer verspricht.

Tipps für die Beratung PTA und Apotheker treffen im Arbeitsalltag in der Regel auf zwei Kundengruppen: Jene, die Wert auf Fußpflege legen, diese auch betreiben und ihre Probleme in der Apotheke meist offen ansprechen. Sie wünschen sich eine sinnvolle und hilfreiche Empfehlung von Seiten des Apothekenpersonals. Allerdings äußern nicht alle Menschen mit Fußproblemen ihre Beschwerden – die andere Kundengruppe leidet zwar unter Symptomen, misst ihren Füßen jedoch nicht viel Bedeutung bei und erwähnt das Thema erst gar nicht. Grundsätzlich sollten PTA und Apotheker daher Risikogruppen wie Diabetiker auf die Fußpflege ansprechen. Personen mit Diabetes mellitus haben zwar oft keine Schmerzen, benötigen aber aufgrund ihrer Neigung zu Fußproblemen stets eine gute und konsequente Behandlung. Auch Kunden mit Osteoporose, Arthrose oder Rheuma sowie Schwangere sind nicht selten von Fußschmerzen betroffen. PTA und Apotheker dürfen diese Patientengruppen ebenfalls vorsichtig nach

bestehenden Symptomen fragen. Gesundheitstipps sind in der Regel begehrt und Betroffene für die individuellen Ratschläge dankbar. Außerdem bieten viele Indikationen die Möglichkeit eines Zusatzverkaufs als Vorteil für die Apotheke.

Fazit Durch Ihre Beratung können PTA und Apotheker einen entscheidenden Beitrag zur Linderung von Fußproblemen leisten. Indem sie ihren Kunden geeignete Druckschutzartikel empfehlen, erleichtern sie Betroffenen unter Umständen das Gehen und Stehen enorm. Zwar ersetzt dies nicht den Besuch beim Orthopäden, jedoch mindert die Anwendung entsprechender Produkte das Risiko, dass die Fußbeschwerden allzu rasch wiederkehren.

Großes Sortiment GEHWOL®-Druckschutz-Artikel aus Polymer-Gel gibt es für die unterschiedlichsten „Druckprobleme“. So entstehen die typischen Schmerzen bei Hallux valgus unter anderem durch die engstehenden Zehen – hier helfen Zehenteiler oder Zehenspreizer von GEHWOL®. Der GEHWOL® Zehenteiler GD findet mit seinem „Dach“ und seiner etwas breiteren Basis perfekt zwischen den Zehen Halt und verrutscht im Gegensatz zu herkömmlichen, flachen Zehenteilern nicht. Außerdem sollte bei Hallux valgus der Großzehenballen entlastet werden. Das Ballenpolster G schützt das Gelenk zuverlässig und verhindert Wundreiben und Druckstellen. Sind einzelne Zehen betroffen, lindert der Korrekturring G die Beschwerden. Ein weiteres Beispiel für ein Produkt aus dem GEHWOL®-Sortiment ist das Vorfußpolster G, das bei einem Spreiz-, Platt- oder Ballenhohlfuß zur Anwendung kommt sowie das Fersenpolster G für Kunden mit einem Fersensporn. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin*