

# Gesund zu Fuß

Information und Anleitung zum Erhalt der Fuß- und Venengesundheit

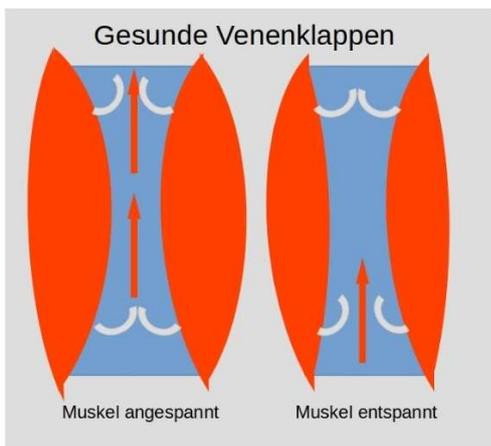
Unsere Füße tragen uns im besten Fall ein Leben lang und sind Garant für unsere Mobilität und Selbstständigkeit.

**Der Erhalt unserer Fuß- und Venengesundheit sollte somit einen hohen Stellenwert einnehmen!**

An einem durchschnittlichen Tag beläuft sich mit ca. 7500 Schritten unsere Gesamt-gehstrecke auf rund 6 km. Im Laufe eines Lebens kann es uns somit bei Erhalt unserer Mobilität gelingen, den Äquator bis zu viermal zu umrunden.

**Aspekte, wie Bequemlichkeit, einseitige Bewegungsmuster, bspw. bedingt durch die Zunahme an Tätigkeiten im Sitzen oder Stehen etc. schränken unseren Mobilitätsgrad massiv ein. Inadäquates Schuhwerk ist darüber hinaus nicht selten mitverantwortlich für nachteilige orthopädische Veränderungen und kann die Freude an der Bewegung überdies hemmen.**

Alterungsbedingte Veränderungen des Lebensstils, chronische Gesundheitsprobleme, Schmerzen oder ein belasteter Hautzustand tragen nicht selten zu Mobilitätsmangel und einem Fortschreiten degenerativer Prozesse des Bewegungs- und Stützapparates einhergehend mit Problemen des Gefäßstatus und damit der Durchblutung und des Sauerstofftransportes bei.



© Copyright 2024 by care natura Martin Weiher-Wolter

## Bewegung: Das A & O der Fußgesundheit

Nichts geht über ausgleichende Bewegung an der frischen Luft bspw. beim ausgedehnten Spaziergang im Grünen, Wandern, Radfahren, Schwimmen usw. Darüber hinaus bieten Methoden der ganzheitlichen Körperarbeit, wie Chi Gong, Yoga, Pilates, Thai Chi u.a. sinnvolle Möglichkeiten zum Erhalt sowie zur Förderung der körperlichen Mobilität und darüber hinaus des geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens.

## Gezielte Fußgymnastik

- 👣 **fördert den venösen Rückfluss aus den Bein- und tiefen Beckenvenen**
- 👣 **fördert die Durchblutung und den Sauerstofftransport**
- 👣 **trägt zum Erhalt der Gangsicherheit bei**
- 👣 **trainiert die Koordinationsfähigkeit**
- 👣 **kräftigt die Fuß- und Beinmuskulatur**
- 👣 **fördert die Mobilität der Gelenke**
- 👣 **fördert die sensorische Wahrnehmung**
- 👣 **wirkt spannungslösend und trägt zur Schmerzreduktion bei**
- 👣 **steigert die Ausdauer**
- 👣 **unterstützt den Lymphfluss und wirkt entstauend**



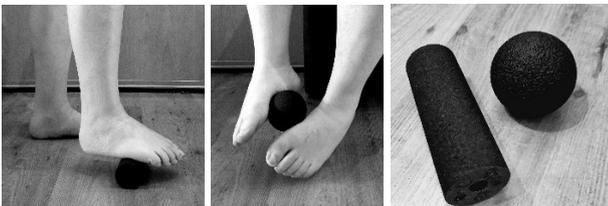
Zehenspitzen anziehen, die Fersen bleiben auf dem Boden

Fußwippe abwechselndes Anziehen der Ferse bzw. Fußspitze

Zehenstand bei Anspannung Zehenspitzen strecken und Fersen heben



Fußkreisen im Gelenk



Gymnastik für das Fußgewölbe mit kleinem Faszienball bzw. der kleinen Faszienrolle



Mobilisation der Achillessehne und Förderung der Durchblutung der Wade mit der großen Faszienrolle



Abrollen der Wade, stets zur Körpermitte hin. Zehenstandübung & Stufentritt zur Gelenkmobilisation



Zehengreifübung mit dem Handtuch



Entspannung & Fußreflexstimulation mit dem Fußroller

Eine Gymnastikeinheit sollte auf 15 bis 20 Minuten ange-  
setzt werden. Ein sinnvoller Wechsel zwischen gezielter An-  
und Entspannung trägt zur Abwechslung und Freude an  
der Bewegung bei. Dies bildet die Grundlage für ein indi-  
viduelles, effektives und regelmäßiges Training.

### Tipps zur häuslichen Fußpflege

- **Regelmäßige Kontrolle auf Hautveränderungen, besonders auch im Bereich der Zehenzwischenräume und Fußsohle, auf Blasen, Rötungen, schuppige, trockene Areale, Schwellungen oder stärkere Verhornungen sowie Risse bzw. Wunden.**
- **Inspektion der Nägel / Nagelplatte auf farbliche Veränderungen, Wachstumsveränderungen, Rötungen bzw. Schwellungen am Nagelfalz etc.**
- **Achten Sie darauf, dass besonders nach dem Duschen oder Baden die Zehenzwischenräume trocken sind**
- **Auswahl geeigneter, auf den Hauttyp und den Nagelstatus abgestimmte Pflegemittel, möglichst auf Bio-/Naturbasis, also frei von Paraffinen, Vaseline bzw. Produkten auf Mineralölbasis sowie im Rahmen der Allergieprophylaxe mit Verzicht auf synthetische Duftstoffe**
- **Regelmäßige Inspektion des Schuhwerks auf Fremdkörper sowie ggf. zeitnaher Austausch, auch der Hausschuhe bspw. bei vorstehenden Nähten, Ablösung der Sohle usw.**
- **Verzicht bei der Selbstpflege auf scharfe Instrumente sowie grobe Feilen zur Selbstbehandlung von Hornhaut**
- **Fußbäder bis maximal 37° bei Diabetes Mellitus bzw. für Menschen mit (Poly-)Neuropathie und bei einem Zeitlimit von maximal 5 Minuten**
- **Für aktive Personen mit stabilem Kreislauf eignen sich Wasser- und Tautreten, Kneippsche Güsse und Wechselbäder hervorragend zur Immunstärkung, Förderung der Haut- und Gefäßgesundheit**
- **Fördern Sie Ihre Fußgesundheit durch regelmäßige Termine bei der Fachfußpflege**



**Mobile Fachfußpflege für Menschen mit besonderem FUSS-PFLEGE-  
GEBEDARF. Kontaktieren Sie uns für eine Terminvereinbarung**

- ✓ BEI IHNEN ZU HAUSE
- ✓ IN DER PFLEGEEINRICHTUNG
- ✓ IM BETREUTEN WOHNEN

**care natura - Ganzheitliche Gesundheits- und Krankenpflege  
& PEDES CARE Fachfußpflegedienst**

**Martin Weither-Wolter**

**www.carenatura.de Tel.: 08802 – 9147134**