

OPTIMALE FUSSPFLEGE

10 Pflege-Tipps mit Checkliste zur täglichen Fußpflege



1 Baden Sie täglich Ihre Füße in lauwarmem Wasser (max. 37° C), jedoch nicht länger als 5 Minuten! Verwenden Sie dabei eine milde Seife.

2 Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch oder Einmal-Handtuch sorgfältig ab. Vergessen Sie dabei nicht die Zehenzwischenräume!

3 Behandeln Sie Schwielen und Hornhaut nur mit einem Natur-Bimsstein, niemals mit Hornhautraspeln und scharfen Klingen! Bürsten und Massagehandschuhe können Hautreizungen verursachen.

4 Feilen Sie Ihre Fußnägel immer gerade. Verwenden Sie keine Schere, da dadurch zu große Verletzungsgefahr gegeben ist.

5 Sollten Hühneraugen, eingewachsene Nägel oder starke Schwielen vorhanden sein, so lassen Sie sich diese von einem medizinischen Fußpfleger entfernen!

6 Cremes Sie Ihre Füße immer gut ein, lassen Sie die Zehenzwischenräume dabei aus.

7 Laufen Sie niemals barfuß, dadurch können Verletzungen vermieden werden!

8 Wechseln Sie täglich die Strümpfe und achten Sie auf faltenfreien Sitz! Socken oder Strümpfe aus Wolle oder mit hohem Baumwollanteil sind zu bevorzugen.

9 Untersuchen Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen immer auf Fremdkörper!

10 Achten Sie darauf, dass die Schuhe gut passen und nicht drücken!



CHECKLISTE

Kontrollieren Sie Ihre Füße immer von allen Seiten. Mit Hilfe eines Spiegels können Sie die Fußunterseite gut betrachten.

- | | | |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ist der Fuß geschwollen? | <input type="checkbox"/> Hat der Fuß Hornhautschwielen oder Hühneraugen? | <input type="checkbox"/> Sind die Nägel verdickt oder verfärbt? |
| <input type="checkbox"/> Fühlt sich der Fuß warm an? | <input type="checkbox"/> Ist die Haut verändert oder verfärbt? | <input type="checkbox"/> Ist ein Nagel eingewachsen? |
| <input type="checkbox"/> Sehen Sie Druckstellen oder Blasen? | <input type="checkbox"/> Gibt es kleine Wunden, Risse oder Kratzer? | <input type="checkbox"/> Ist die Haut in den Zehenzwischenräumen weißlich verfärbt (Pilzinfektion)? |