Initiative

Bayern auf gesunde Füße stellen

Eine Initiative von:

Health Care Bayern e.V.

Gefördert durch:

Gesund.Leben.Bayern.

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

wussten Sie, dass wir circa die Hälfte des Lebens auf unseren Füßen verbringen? Gemessen daran schenken wir ihnen sehr wenig Beachtung und Zuwendung. Im Gegenteil: Oft sind sie luftundurchlässig eingepackt in schlecht sitzenden Schuhen. Dabei befinden sich in den Füßen mehr Sinneszellen als im Gesicht. Sie sorgen für Stütze, Gleichgewicht und Mobilität.

Gesund trainierte und schmerzfreie Füße sind eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil. Und je mehr man zu Fuß geht, desto besser ist das für den ganzen Körper. Fußbeschwerden sind jedoch weit verbreitet. Gerade Diabetiker sind besonders gefährdet. Doch das Risiko des diabetischen Fußes lässt sich durch eine möglichst gute Stoffwechseleinstellung, tägliche Fußpflege und passendes Schuhwerk erheblich senken. Auch die regelmäßige Untersuchung beim Diabetologen gehört dazu.

Die neuaufgelegte Broschüre der Initiative „Bayern auf gesunde Füße stellen“ will Ihnen dabei helfen, die Funktion der Füße besser zu verstehen. Sie zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Füße trainieren und pflegen können. Besonders Diabetiker finden darin wertvolle Tipps und Hinweise.

Ein herzliches Vergelt‘s Gott gilt daher dem Verein „Health Care Bayern“ für die Initiative zu dieser Broschüre und für das Engagement für mehr Gesundheit und Bewegung.

Ihre

Melanie Huml

Melanie Huml MdL
Bayerische Staatsministerin
für Gesundheit und Pflege

Initiative „Bayern auf Gesunde Füße stellen“

„Bist du übel zu Fuß, so brich’ zuerst auf“, sagt ein altväterliches Sprichwort. Es scheint heute allerdings aktueller denn je zu sein: Millionen von Menschen leiden hier zu Lande an Fußproblemen. Das Spektrum ist vielfältig und reicht von harmloser Schwielenbildung oder dem kindlichen Knickfuß über Schweißfüße und Nagelveränderungen bis hin zum offenen diabetischen Fuß.

Trotzdem fällt es offensichtlich vielen – man muss sagen: zu vielen – Menschen schwer, sich mit ihren Füßen zu identifizieren und auf ihre Fußgesundheit zu achten. Vielleicht liegt es daran, dass sich der moderne Mensch im digitalen Zeitalter durchschnittlich nur noch 25 Minuten am Tag auf seinen Füßen bewegt und sie womöglich deswegen nicht mehr als so wertvoll wahrnimmt. Da waren uns die steinzeitlichen Jäger und Sammler vor 100.000 Jahren weit voraus: Wer sich, wie sie, bis zu 12 Stunden täglich auf seine Füße verlassen musste, der wusste sie wohl pfleglich zu behandeln. Dabei kann die Wertigkeit gesunder Füße nicht hoch genug eingestuft werden, denn gesunde Füße sind für ein mobiles und zufriedenes Leben auch in bewegungsarmen Zeiten eine Grundvoraussetzung.

Die Initiative „Bayern auf gesunde Füße stellen“ will ein neues Bewusstsein schaffen für Fußgesundheit, die Prävention und die fachmännische Behandlung von Fußproblemen aller Art. Wir bitten alle im Gesundheitswesen Tätigen, sich an dieser Initiative zu beteiligen.

Sind wir nicht übel zu Fuß, sondern brechen wir auf!

Dr. med.
Manfred Thomas
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Fußchirurgie

1. Vizepräsident der
Deutschen Assoziation
Fuß und Sprunggelenk
e.V. (D.A.F.)

Auf gesunden Füßen **aktiv im Leben** stehen

Füße sind die Säulen, auf denen der Mensch geht und steht. Allerdings treten wir sie auch Tag für Tag buchstäblich mit den Füßen: Nagelveränderungen, Schwielen, schlechtes Schuhwerk, mangelnde Fußpflege, Gehen auf flachen und harten Böden und natürlich Übergewicht – das sind nur einige der vielen Faktoren, die die Füße be- oder sogar überlasten.

Ausgeklügeltes Gewölbesystem

Das Knochenskelett des Fußes ist eine ausgeklügelte Gewölbekonstruktion mit vielfältigen Aufgaben: Erkennen und Ausgleichen von Bodenunebenheiten gehören ebenso dazu wie das Abfedern beim Auftritt, das Wahren des Gleichgewichts und natürlich das Stehen, Gehen, Laufen und Springen. Grundlage dafür ist das Fußskelett aus sieben Fußwurzel-, fünf Mittelfuß- und 14 Zehenknochen, die über 33 Gelenke miteinander verbunden sind. Mehr als 20 Muskeln und über 100 Bänder bewegen und stabilisieren das Fußskelett. Durch die besondere Anordnung der Fußwurzelknochen erhält der Fuß zwei „Federungselemente“: die Querwölbung, zwischen innerem und äußerem Fußrand im Bereich der Mittelfußknochen gelegen, und die Längswölbung, zwischen Ferse und Zehen an der Fußinnenseite. Diese Gewölbestrukturen sorgen dafür, dass Schritt für Schritt der Körperdruck elastisch abgefedert wird, denn die auftretenden Kräfte sind enorm: Bis zu einer halben Tonne lasten bei einem normalen Schritt auf dem Fuß eines Erwachsenen. Da bleibt es auf Dauer nicht aus, dass die Füße überfordert werden können.

Früh an die Füße denken

Vorbeugung muss schon im Kleinkindesalter einsetzen, z. B. mit dem Kauf passgenauer Schuhe. Bei Fußdeformitäten sind orthopädische Einlagen schon für Kleinkinder zu empfehlen, doch muss nicht jede Abweichung von der Norm schon während der ersten drei Lebensjahre damit behandelt werden. Kleinere Probleme, die auf jeden Fall orthopädisch abgeklärt werden sollten, verwachsen sich oft mit zunehmendem Alter. Eltern sollten im Sinne der Vorbeugung jedoch darauf achten, dass ihr Nachwuchs immer wieder mal barfuß läuft. Denn das ist die beste und natürlichste Stärkung für die Sehnen und Bänder, das Bindegewebe und die Muskeln des Fußes.

Fitte Füße - mobil im Alter

Um bis ins hohe Alter ohne Einschränkungen mobil zu bleiben, sind gesunde Füße unabdingbar. Schmerzen und Fehlfunktionen an den Füßen können zu Störungen im Gangbild führen. Die Auswirkungen betreffen dann nicht nur das benachbarte Sprunggelenk und die Fußwurzel, sondern unter Umständen die gesamte Körperstatik. Fehlbelastungen beim Laufen führen zu Fehlbelastungen von Knie- und Hüftgelenk und Wirbelsäule sowie zu Muskelverspannungen. Dabei sind derartige Störungen nicht erst als Abnutzungserscheinungen im Alter zu erwarten, vielmehr sind immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen: Bis zu 30 Prozent der Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren klagen über Fußschmerzen und Fehlstellungen. So ist es nicht selten, dass Rücken- oder Hüftschmerzen durch Fußprobleme verursacht sind.

Füße gerne übersehen

Obwohl die Füße das ursprüngliche Transportmittel des Menschen sind, übersehen wir sie viel zu häufig. Orthopäden und Chirurgen haben sich in den 20er und 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in Deutschland auf hohem wissenschaftlichem Niveau mit dem Thema beschäftigt. Danach aber nahm das Interesse ab und gewann erst in den vergangenen 20 Jahren wieder an Bedeutung. Dennoch hat das Thema „Fuß“ im Bewusstsein weiter Bevölkerungskreise noch nicht den Stellenwert, den es auf Grund seiner Häufigkeit haben sollte. Oberstes Anliegen der Initiative „Bayern auf gesunde Füße stellen“ ist es, in der breiten Öffentlichkeit eine stärkere Aufmerksamkeit für die Erhaltung der Fußgesundheit zu schaffen. Die Initiative möchte eine erste Anregung zur Selbsthilfe sein.

Gehen wir es doch gemeinsam an, denn gesunde Füße sind wesentliche Standbeine für das körperliche Wohlergehen!

Ihre Füße – fit & schön

Unsere Füße verdienen Aufmerksamkeit! Rechtzeitiges Trainieren macht sie mobil und ausdauernd – eine wichtige Präventionsmaßnahme.

Wenn unsere Füße schmerzen und damit unsere Aufmerksamkeit erzwingen, wird uns richtig bewusst, dass die Füße gezielte Physiotherapie brauchen.

Räumen Sie jeder der vorgeschlagenen Übungen einen angemessenen Platz im täglichen Leben ein! Führen Sie regelmäßig jeweils eine der Übungen drei Minuten lang durch – für Ihr Wohlbefinden!

1. Bei längerem Sitzen sind Ihre Füße aktiv

- Heben Sie abwechselnd die Fersen und die Fußspitzen an.
- Setzen Sie abwechselnd die Fersen (oder die Fußspitzen) nach rechts oder nach links ab.
- Finden Sie eigene Kombinationen und führen Sie die Bewegungen fortlaufend durch.

2. „Fußspirale“ – Der Dreh sorgt für Stabilität beim Stehen und Gehen

- Sie sitzen und lehnen Ihr Knie gegen eine Wand, ein Tischbein, o. ä., so dass Ihr Unterschenkel schräg steht. Ihr Fuß ist dadurch nach außen gekippt.
- Halten Sie Unterschenkel und Ferse in der Position und bringen den Großzehballen nach vorne unten, Richtung Boden. Zwischen Ferse und Großzehballen bildet sich nun ein Bogen, das Längsgewölbe.
- Führen Sie diese Bewegung nun rhythmisch aus. Halten Sie dabei mit dem Knie einen konstanten leichten Druck gegen die Wand.

3. „Turmspringer“ – Die Ferse absenken ohne zu kippen

- Sie stellen sich mit dem Vorfuß auf eine Erhöhung (z. B. Treppenstufe, dickes Buch).
- Sie lassen die Fersen langsam Richtung Boden sinken. Die Außenseite der Ferse erreicht dabei den Boden zuerst. Achten Sie darauf, dass die Ferse nicht nach innen kippt und der Großzehballen auf der Unterlage bleibt.
- Kommen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück.
- Als Steigerung führen Sie die Übung auf einem Bein stehend aus.

4. „Seiltänzerstand“ – Gleichgewicht im Stand halten ist Fußarbeit

- Stellen Sie den rechten Fuß exakt vor den linken. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf Großzehballen, Kleinzehballen und Außenkante der Ferse.
- Wechseln Sie mehrmals langsam die Belastung vom linken auf das rechte Bein und wieder zurück. Bleiben Sie dabei aufrecht und halten Sie das Gleichgewicht.

5. Im Stillstand aktiv bleiben
Wenn Sie längere Zeit stehen: Bleiben Sie in Bewegung!

- Verlagern Sie das Gewicht zwischen linkem und rechtem Bein.
- Pendeln Sie zwischen Fußballen und Ferse.
- Kreisen Sie mit dem Gewicht.
- ...

Variieren Sie das Tempo.

Barfuß laufen ist eine **Wohltat** für **Körper** und **Seele!**

Obwohl wir täglich auf unseren Füßen stehen, gehen wir Menschen nicht gerade pfleglich mit ihnen um. Oft zu enges Schuhwerk oder High Heels, führen häufig zu Deformationen des Fußes, z. B. zu einer Abknickung der Großzehen (Hallux valgus), zu Hammerzehen, zu einer Veränderung der Fußgewölbe (Senk- und/oder Spreizfuß) oder auch zu Fersenveränderungen.

Barfußlaufen ist sowohl gut zur Verbesserung der Durchblutung, ideal zum Anregen des Nervensystems, aber auch vorbeugend gegen Schwindel und zur Verbesserung der Gehsicherheit.

Alleine schon das Bewegen – wenn möglich in Gesellschaft und in einer schönen Umgebung – ist gut für die Psyche und den Kreislauf. Regelmäßiges Bewegen hilft nachweislich gegen Depressionen, gegen Burn-out und stellt eine gewisse Prophylaxe gegen die Entwicklung einer Demenz dar.

Das Immunsystem wird angeregt. Allerdings sollte man unbedingt darauf achten, nicht mit kalten Füßen zu starten!

Wichtig: *Eine einzige Einschränkung sollten Sie aber beachten: Menschen mit einer Polyneuropathie, einer Störung des Empfindens an den Füßen, die vor allem bei Diabetes auftreten kann, sollten – wenn möglich – nicht barfuß laufen. Sie bemerken unter Umständen aufgrund dieser nervlichen Missempfindung nicht, wenn Sie sich zum Beispiel an der Fußsohle verletzen. Hier besteht die Gefahr einer Infektion.*
Auch bei einer Harnblasenerkrankung sollten Sie vorsichtig sein und besser erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt barfuß laufen.

Ein beliebtes Ausflugsziel für die ganze Familie – der Spalter BarfußWonnenWeg, im Wald des fränkischen Seenlands zwischen Enderndorf und Stockheim, südwestlich von Spalt.

Wichtig: *Vor dem Wassertreten für warme Füße sorgen; Vorsicht bei Menstruation, Nieren-/Blasenkrankheiten und bestimmten Durchblutungsstörungen; vor und nach dem Wassertreten zwei Stunden Abstand zu anderen Temperatur-Extremen, z. B. Sauna oder Kneipp'sches Armbad.*

Füße stärken nach **Pfarrer Kneipp**

Sebastian Kneipp schrieb über das Wasser:
„... ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt."

Das Wassertreten (auch Kneipp-Allrounder)

Wassertreten erfrischt und wirkt wohltuend bei Nervosität, Stress, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, müden Beinen, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck und übermäßig schwitzenden Füßen.

Am schönsten ist Wassertreten in einem Bach, an einem flachen Seeufer oder in einem Kneipp-Becken – notfalls in zwei Eimern oder auch in der Badewanne zuhause. Das Wasser soll bis knapp unter das Knie reichen. Stapfen Sie wie der Storch durchs kalte Wasser: Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Nach 1 bis 3 Minuten fühlen Sie die Kälte schneidend an Füßen und Unterschenkeln. Das ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füße nicht abtrocknen, nur das Wasser mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füße wieder warm werden.

Der kalte Knieguss

Pfarrer Kneipp nannte den Knieguss einen „besonderen Freund der Füße", weil er die Durchblutung bis in die Zehen fördert und den gesamten Körper kräftigt.

Sie brauchen einen weichen Wasserstrahl. Am besten eignet sich ein Kneipp-Gießrohr (zu beziehen unter www.kneippverlag.de), alternativ ein Duschkopf mit „Weich"-Einstellung. Sie nehmen kaltes Wasser, beginnen am rechten Fußrücken außen und führen den Wasserstrahl außen-hinten aufwärts bis eine Handbreit übers Knie, verweilen kurz dort und lenken den Strahl vorne-innen am Unterschenkel herab wieder bis zum Fuß. Dasselbe am linken

Bein wiederholen. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Zur Wiedererwärmung sollten Sie sich Socken anziehen, etwas umhergehen oder sich für eine halbe Stunde ins Bett legen. Eine Steigerung des Kniegusses ist wegen der größeren Reizfläche der Schenkelguss. Die Grundvoraussetzungen sind die selben. Ebenso wie beim Knieguss machen Sie diese Anwendung nur dann, wenn Sie warme Füße haben. Der Gießweg ist der gleiche wie beim Knieguss, allerdings wird hier hinten bis über den Beckenraum und vorne bis über die Leisten gegossen.

Diese Anwendung dient der Entkrampfung und Lockerung der Beinmuskulatur, stellt eine gute Hilfe bei Hüft- und Kniegelenksarthrosen dar, hilft bei entzündlichen Ischias- oder Rückenbeschwerden und dient daneben auch häufig zur Beruhigung und als Einschlafhilfe. *Vorsicht ist geboten bei akuten Nieren- und Blasenentzündungen.*

***Wichtig:** Vor dem Knieguss für warme Füße sorgen, kaltes Wasser nur auf warme Haut gießen; nicht geeignet für Leute, die frieren, bei Harnwegsinfekten, Monatsregel, Hexenschuss, Vorsicht bei niedrigem Blutdruck.*

Das Tautreten

Wußten Sie schon, dass 15 Prozent der Menschen Morgenmuffel sind? Für sie gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: Das Tautreten, auch genannt den Kneipp-Morgentau. Das macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe!) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfweh und häufig gegen Schweißfüße.

***Wichtig:** Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuß durch taufeuchten Rasen. Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören!*

Das Schneetreten

Tautreten für Fortgeschrittene, Hartgesottene und Überhitzte: Statt durch taufeuchtes Gras staken Sie über eine schneebedeckte Wiese. Ideal für Skiläufer oder Winterwanderer, die sich eine „heiße Sohle“ gelaufen haben! Prickelnder Erfrischungseffekt garantiert.

Wichtig: *Nach dem Schneetreten Strümpfe und Schuhe anziehen zum Wiederwarmwerden. Wenn Sie sich beim Schneetreten unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören!*

Fußbäder

Bei gesunden Menschen bezwecken kalte Fußbäder Auffrischung und Kräftigung und sind besonders zur Sommerzeit anzuraten, wenn sich nachts der Schlaf nicht einstellen will. Sie wirken Müdigkeit entgegen, bringen Ruhe und guten Schlaf.

Die einfachste Form des kalten Fußbades ist das Wassertreten, wie vorher schon ausführlich dargestellt.

Eine weitere Form der Fußbäder sind die Wechselfußbäder. Diese empfiehlt bereits Sebastian Kneipp den “schwächlichen, blutarmen, nervösen, sehr jungen und sehr alten Personen, die ständig unter chronisch kalten Füßen leiden“. Vorsicht ist für Menschen geboten, die unter Venenerkrankungen leiden.

Die Erfahrung zeigt, dass eine Kneipp-Kur sehr wirksam sein kann. Die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung der Anwendungen sind allgemein anerkannt.

Füße bieten mehr **als erwartet**

Viele Hauterkrankungen treten auch an den Füßen auf: Schuppenflechte, Ekzeme mit quälendem Juckreiz oder schmerzhaften Einrissen; bakterielle Infekte und auch parasitäre „Gäste“ aus Urlaubsreisen. Hartnäckige Warzen, der häufige Fuß- und Nagelpilzbefall, Muttermale mit Entartungsrisiko sowie oft langwierige Unterschenkel-/Fußgeschwüre gehören ebenfalls dazu. Oft bemerken wir erst durch eine Erkrankung, wie viele Facetten der sorgenfreie Stand auf gesunden Füßen hat.

Den Hautproblemen auf die Spur kommen

Für Patienten wurden viele Untersuchungsmethoden entwickelt, um die Auslöser der Beschwerden zu entdecken. Pilznachweise und Tests zum Erkennen einer Allergie, wie gegen Leder- oder Gummibestandteile, sind bewährte Methoden. Genauso wie die Auflichtmikroskopie verdächtiger Muttermale, die Blutgefäßuntersuchungen und schließlich feingewebliche Diagnostik.

Auch ein hartnäckig juckendes Ekzem ist in den Griff zu bekommen. Hier helfen antientzündliche Cremes, desinfizierende Fußbäder, eine Lichttherapie und eine gute Beratung zum Meiden eines herausgefundenen Allergieauslösers.

Eine große Behandlungspalette

Mit antientzündlichen Cremes, Salben, Lichttherapie, Medikamenten, physikalischen und manchmal operativen Maßnahmen wird eine optimale Behandlung der Hautprobleme möglich. Auch Hautärzte helfen Ihnen gerne wieder auf die Füße!

Die Füße, die **„Achillesferse“** des Diabetikers

Mögliche Fuß-Symptome bei Diabetikern:

Missempfindungen:
Schmerzen, Stiche, Kribbeln, Ameisenlaufen

Nervenausfälle:
Taubheitsgefühle, Gefühllosigkeit

Auftreten:
Beidseits sockenförmig, in Ruhe, eher nachts

Bei Diabetikern stehen die Füße in zweierlei Hinsicht im Fokus, denn sie sind nicht selten betroffen im Krankheitsverlauf des Diabetes.

Laut Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes leiden zwei von drei Diabetiker an einer diabetischen Nervenschädigung und bei 2–10 Prozent der Diabetiker besteht ein Fußgeschwür. Durchblutungsstörungen der Beine sind bei Menschen mit Diabetes ebenfalls deutlich häufiger als bei Nichtdiabetikern.

Viele Gründe also, sich im Hinblick auf Prävention um seine Füße zu kümmern. Die wichtigsten Maßnahmen sind:

Regelmäßige Bewegung (ca.½ Stunde forciertes Gehen/Tag) beugt Durchblutungsstörungen, Übergewicht, Diabetes und Herzleiden vor, verbessert die Psyche, ist kommunikativ und fördert die soziale Integration.

Halten Sie Ihre Füße fit, denn sie sind das Instrument, mit dem Sie Wohltaten der Bewegungstherapie umsetzen.

Weil die Füße (sie haben die längsten Nervenfasern, die größte Entfernung zum Herzen) gerade bei Patienten mit Vorstufen des Diabetes und bereits manifestiertem Diabetes für die obengenannten Fußschäden anfällig sind, sollten Sie alles tun, um sie gesund zu erhalten.

Achten Sie auf gute Schuhe, inspizieren Sie Ihre Füße auf Druckstellen, Blasen etc., achten Sie auf Kribbeln, Ameisenlaufen und vermindertes Wärmeempfinden und wenden Sie sich bei Problemen an einen Podologen (med. Fußpfleger) bzw. Ihren Arzt.

Lassen Sie die Vorsorgeuntersuchung Ihrer Füße mindestens einmal jährlich durchführen (Mikrofilament, Stimmgabel, Doppleruntersuchung der Arterien).

Denn nichts ist schlimmer, als im Alter seine Selbstständigkeit durch eine Amputation zu verlieren und im Rollstuhl zu sitzen. Eine regelmäßige Bewegungstherapie und eine sorgfältige Prävention von Fußläsionen kann dies verhindern.

Die fünf wichtigsten Maßnahmen zur Prävention:

1. Teilnahme an einer Schulung bzgl. Fußvorsorge
2. Sorgen Sie für geeignetes Schuhwerk
3. Beachten Sie die Fußpflegeregeln
4. Lassen Sie die Füße einmal im Jahr von Ihrem Arzt in Zusammenarbeit mit einem Podologen untersuchen.
5. Bei Fußproblemen umgehend den Arzt kontaktieren

Antrag auf **Kostenübernahme** für Rehabilitationssport

Vorderseite Musterformular 56

Verordnung vom Arzt
Jeder niedergelassene Arzt darf eine Verordnung für die Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe ausstellen. Der Arzt muss auf dem Verordnungsformular die Diagnose und etwaige Nebendiagnosen angeben. Reha-Sport unterliegt nicht der Heilmittelverordnung. Damit entstehen Ihrem Arzt keinerlei finanzielle Nachteile. Außerdem können Sie die Verordnung bereits von Ihrem Arzt in der Reha-Einrichtung erhalten – fragen Sie einfach nach.

Bewilligung durch die Rehabilitations- und Kostenträger
Der zuständige Kostenträger muss die Reha-Sport-Verordnung vorab genehmigen. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung ein. Die Kostenträger prüfen, ob die verordnete Maßnahme in Ihrem speziellen Fall geeignet ist. Zudem helfen sie Ihnen, eine geeignete Reha-Sportgruppe zu finden.

Rückseite Musterformular 56
Die Kostenträger genehmigen in der Regel 50 Trainingseinheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten. Ihr Arzt legt die Dauer der Teilnahme fest und empfiehlt geeignete Sportarten. Bringen Sie die ärztliche Verordnung zur ersten Reha-Sportstunde mit und geben Sie diese Ihrem Übungsleiter. Auch Im Anschluss an die verordneten Trainingseinheiten können Sie weiterhin Reha-Sport betreiben, indem Sie zum Beispiel mit einer weiteren ärztlichen Verordnung und mit einer finanziellen Eigenbeteiligung an Reha-Sportgruppen in einem Sportverein teilnehmen. Alternativ können Sie auch Mitglied in einem Sportverein oder Fitnesscenter werden.

Fußgerechte Maßarbeit vom Orthopädieschuhtechniker

Die Füße sind am weitesten vom Kopf entfernt und erhalten auch deshalb nicht immer die Aufmerksamkeit, die notwendig ist. Erst wenn das Gehen Probleme bereitet, bemerken wir, welch ein tadelloses Zusammenspiel zwischen Beweglichkeit und Belastbarkeit sie leisten.

Moderne Software unterstützt die Maßarbeit

Stellt sich ein akutes oder andauerndes „Fußübel“ heraus, sind Spezialisten gefragt. Eine Grundvoraussetzung für einen dauerhaft gesunden Fuß ist bequemes Schuhwerk, das dem Fuß den nötigen „Freiraum“ lässt. Solches und andere „Nettigkeiten“ für Ihre Füße finden Sie beim Orthopädieschuhtechniker.

Neben umfangreichen Hilfsmittelversorgungen werden hier Konfektionsschuhe fußgerecht umgerüstet oder Einlagen nach Abdruck hergestellt. Eventuell sind Maßschuhe notwendig. Bei den „Fußkennern“ steht die Beratung im Vordergrund, gerade auch für Maßnahmen die dem Bewegungsapparat wieder auf die Sprünge helfen sollen. Der Aktivschuh ist aktuell in aller Munde und an vielen Füßen. Er beschreibt eine Schuhart, die – ähnlich wie beim Barfußgehen – die kurze und lange Fußmuskulatur trainiert. Gezielter nützen speziell bei Neuropathien angepasste Einlagen das Prinzip der Muskelaktivierung, um dauerhaft Bewegungsabläufe am ganzen Körper zu optimieren. So können selbst Schmerzen im Nackenbereich Linderung erfahren oder Kindern mit bestimmten Haltungsfehlern neue Bewegungsmuster „angelernt“ werden.

Die Erfahrung eines Handwerks mit Tradition, die stetige Zusammenarbeit mit Medizinern, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und der Einsatz moderner Technologien, z. B. die elektronische Fußdruckmessung oder die Streifenlichtprojektion, macht den Orthopädieschuhtechniker zu einem kompetenten Berater, um „Bayern auf gesunde Füße zu stellen“!

Fußpflege

ist Wertschätzung der Füße

Unsere Füße müssen ein Leben lang unser Gewicht tragen, sie bekommen jedoch nicht immer die Zuwendung, die sie verdienen.

Zu enge oder zu kleine Schuhe sind Ursache für viele Symptome. Die meisten Menschen kaufen ihre Schuhe nur mit den Augen, die Passform ist weniger wichtig. „Wer schön sein will, muss leiden“, ist eine allseits bekannte Ausrede für unbequeme Schuhe. Doch genau diese Sichtweise ist es, die unseren Füßen Probleme bereitet. Daraus entstehen oftmals Druckstellen, daraus wiederum Hühneraugen. Der medizinische Fußpfleger fertigt in diesem Fall individuelle Druckentlastungsverbände an.

Fußnägel gerade und nicht zu kurz schneiden

Durch falsches Schneiden, z.B. durch Entfernen der Nagelecken, können Fußnägel schnell einwachsen. Ist es einmal dazu gekommen, hilft der medizinische Fußpfleger mit speziell angepassten Nagelkorrekturspangen.

Badeschlappen tragen, Füße inkl. Zehenzwischenräume gründlich abtrocknen und eincremen

Fuß- und Nagelpilzbefall sind ebenfalls weit verbreitet. Insbesondere ältere Menschen und Diabetiker sind gefährdet. Vor allem in öffentlichen Einrichtungen wie Schwimmbädern, Saunen und Sporthallen sowie in Gemeinschaftsduschen und Hotelzimmern ist die Gefahr einer Infektion groß. Auch hier weiß der medizinische Fußpfleger Rat.

Also: Vergessen Sie nicht, Ihre Füße wertzuschätzen!

Besonders Diabetiker sollten die Pflege ihrer Füße einem Podologen überlassen. Denn in Folge der Stoffwechselerkrankung kann es zur verminderten Schmerzempfindlichkeit kommen, wodurch Verletzungen oder Infektionen von den Patienten zu spät bemerkt werden. Selbst gegen übermäßig schwitzende Füße hat der Fußpfleger die passende Behandlungsmethode parat, denn man muss sich keinesfalls mit diesem Problem abfinden.

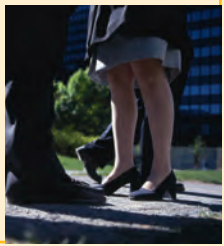
Fußgesundheit

Muskel- und Skeletterkrankungen inklusive Rückenschmerzen verursachen in Deutschland die häufigsten Arbeitsunfähigkeitstage und sie sind die zweitwichtigste Ursache für vorzeitige Invalidisierung im Arbeitsleben. Das sind nicht nur wichtige sozialmedizinische und volkswirtschaftliche Faktoren, sondern dahinter stehen persönliche Lebensläufe mit vielen Schmerzzuständen und Funktionseinschränkungen.

Dies ist vor allem eine Folge der sitzenden Tätigkeiten in unserer Arbeitsgesellschaft, aber auch unseres Bewegungsmangels im persönlichen Lebens- und Freizeitbereich. Dieser Bewegungsmangel hängt aufs engste auch mit der frühen Vernachlässigung von Fußgesundheit zusammen! Wenn in beliebigen Stichproben unter Schulkindern heute 80% graduelle oder offenkundige Schädigungen ihrer Fußhaltung und Fußfunktion aufweisen, dann ist ein späterer lebenslanger Bewegungsmangel vorprogrammiert.

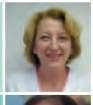
Füße und Fußgesundheit spielen in der ärztlichen Ausbildung nur eine nachrangige Rolle. Das muss sich ebenso ändern wie die Vernachlässigung dieses Themas in der öffentlichen Wahrnehmung.

Zu gesunden Füßen gehört auch gesundes Schuhwerk. Davon kann in dem überbordenden Markt von modischen Turnschuhen nur in Ausnahmefällen gesprochen werden. Ein Mangel an gesundem Schuhwerk kennzeichnet bereits die kindliche Schuhmode. Gesellschaftlich muss auch der Reiz und der Nutzen von häufigem Barfußlaufen von Kindern und Erwachsenen insbesondere auf weichen Naturböden wieder ins Bewusstsein gebracht werden.



Es ist eine große und schöne Aufgabe, dass in einem so großen und wichtigen Bundesland wie Bayern jetzt mit „gesunden Füßen“ Ernst gemacht werden soll.

AUTOREN

Dr. Tassilo Albus Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren		Kurreferent des Stadtrates Bad Wörishofen
Jörg Aumann Orthopädieschuhtechnikermeister		Leiter Technische Orthopädie der Hessing Stiftung, Augsburg
Nikolaus Färber Physiotherapeut, Dipl. Ing. (BA)		Praxis für Physiotherapie Färber & Rausch, Günzburg Spiraldynamik (Advanced Level)
Ingeborg Pongratz		1. Vorsitzende Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V.
Christiane Rank Medizinische Fußpflegerin		Treffpunkt Fuß – Praxis für medizinische Fußbehandlungen
Prof. Dr. Dr. Thomas Ruzicka Facharzt für Dermatologie		Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie der LMU München
Dr. Peter Schneiderbanger Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren		Vorsitzender der Ärztevereinigung Bad Wörishofen
Prof. Dr. Friedrich Wilhelm Schwartz		Leiter des Arbeitskreises Prävention, Health Care Bayern e.V.
Dr. Manfred Thomas Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie		Hessingpark-Clinic GmbH, Augsburg, 1. Vizepräsident der Deutschen Assoziation Fuß und Sprunggelenk e.V. (D.A.F.)
Prof. Dr. Peter Thomas Facharzt für Dermatologie		Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie der LMU München
Dr. Peter Zimmer Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe (DDG)		Vorsitzender der AG Diabetes und Sport der DDG Landessportarzt des BVS Bayern

Wir danken folgenden Partnern für die Zusammenarbeit bei dieser Aktion:

www.stmgp.bayern.de

BVS
Bayern Sport und Reha
www.bvs-bayern.com

Deutsche Diabetes Stiftung
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

BKK Landesverband Bayern
www.bkk-lv-bayern.de

Bayerische Landesärztekammer
www.blaek.de

www.hessingpark-clinic.de

www.fuss-chirurgie.de

Gesellschaft für Fußchirurgie e.V.
www.gffc.de

www.bay.physio-deutschland.de

Kneipp-Bund
Landesverband Bayern e.V.
www.kneipp-bund.de

Landesinnung Bayern für Orthopädie – Schuhtechnik
www.liostbayern.de

Allgäu GmbH
Gesellschaft für Standort und Tourismus
www.allgaeu.info

Kneippland®
Unterallgäu
87719 Mindelheim
www.unterallgaeu.de

Kontaktadresse:

Diese Broschüre können Sie über folgende Adresse bestellen:

Health Care Bayern e.V.

Initiative „Bayern auf gesunde Füße stellen“
c/o Health Care Bayern e.V.
Züricher Str. 27
81476 München
www.healthcare-bayern.de

Impressum:

Herausgeber:

Initiative „Bayern auf gesunde Füße stellen“
c/o Health Care Bayern e.V.
Züricher Str. 27
81476 München

www.healthcare-bayern.de

Redaktion:
Dr. med. Gunther Boenisch, Wiesbaden
Dipl.-Kfm. Philipp Einwang, Augsburg

Gestaltung:
HE!design by Heidi Eichner

Bildnachweis: © Leonardo Jerez - Fotolia.com, © Goce Risteski - Fotolia.com, Kneipp-Verlag, LMU, ZVK, Kurdirektion Bad Wörishofen, Angelika Salomon