

Leben, Pflegen und Wohnen im Alter



Gesunde Füße ein Leben lang

GESUNDHEIT Wie das Fundament unseres Körpers gesund und schmerzfrei bleibt

DÜSSELDORF/PR – Sie tragen uns im Laufe unseres Lebens rund viermal um die Erde, leisten jeden Tag Schwerstarbeit und werden dennoch sträflich vernachlässigt: die Füße. Meist erhalten sie erst Beachtung, wenn der Schuh im wahrsten Sinne des Wortes drückt. Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV, gibt einen Überblick über die häufigsten Probleme und weiß, was Füße stark und gesund hält.



Regelmäßiges Barfußlaufen stärkt die feinen Muskeln der Fußsohle am besten. Daher so oft machen, wie es möglich ist.

BILD: ERGO GROUP/CANVA

Was sind typische Beschwerden?

Vier Befunde sind in Deutschland am häufigsten: Bei einem Senkfuß flacht das Fußlängsgewölbe ab. Dadurch wird die natürliche Stoßdämpfung des Fußes vermindert. In der ausgeprägten Form – dem Plattfuß – liegt das Fußgewölbe fast vollständig am Boden auf.

Beim Spreizfuß weichen die Mittelfußknochen auseinander, sodass das vordere Quergewölbe einsinkt. Das führt häufig zu brennenden oder stechenden Schmerzen im Vorfuß.

Häufig kommt es auch zu einem Knickfuß, bei dem die Ferse nach innen wegknickt.

Schließlich plagt viele Menschen der Hallux valgus. „Dabei schiebt sich die Großzehe immer weiter in Richtung der kleinen Zehen, kombiniert mit einem schmerzhaften Vortreten des Großzehengrundgelenks“, so Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV.

Wie entstehen sie?

Fehlstellungen haben selten nur eine einzige Ursache, meist entstehen sie durch ein Zusammenspiel aus Genetik und Lebensstil. Eine Schwäche des Bindegewebes beispielsweise, die das Absinken der Gewölbestrukturen im Fuß begünstig, kann vererbt sein, aber auch Bewegungsmangel oder Übergewicht spielen eine Rolle.

„Zu enge, spitze oder hohe Schuhe pressen die Zehen zusammen und fördern auf lange Sicht das Entstehen von Hallux valgus und anderer Vorfußprobleme“, ergänzt Haw. Auch ein Alltag mit wenig Barfuß laufen, harten Böden und Bewegungsmangel schaden der Fußmuskulatur. Wenn Übergewicht dazu kommt, verstärkt das die Belastung zusätzlich.

Praktische Tipps für fitte Füße

Oft zeigen kleine Veränderungen im Alltag bereits große Wirkung. Wer aktiv auf seine Füße achtet, beugt Schmerzen effektiv vor. Regelmäßiges Barfußlaufen stärkt die feinen Muskeln der Fußsohle am besten. Deshalb gilt es jede Gelegenheit zu nutzen, um ohne Schuhe über Gras, Sand oder Kieselsteine zu gehen: Die wechselnden Untergründe fordern und trainieren die Muskulatur.

Zudem ist es hilfreich, die Schuhmodelle zu variieren, das verhindert eine einseitige Belastung der Füße. „Aus orthopädischer Sicht sind High Heels allerdings problematisch, vor allem bei längerem und häufigem Tragen“, so Haw. „Am besten sind flache oder leicht erhöhte Schuhe mit genügend Zehenfreiheit.“

Und wer glaubt, Sneaker seien das Allheilmittel: Hier kommt es auf das jeweilige Modell an. Mit einer sehr weichen Sohle beispielsweise arbeitet die Fußmuskulatur auf Dauer zu wenig, fehlende Stabilität im Rückfuß kann zu einer Überpronation führen, also einem übermäßigen Einknicken nach innen.

Es hilft außerdem, beim Stehen und Gehen darauf zu achten, dass das Gewicht gleichmäßig auf die Ferse, den Großzeh- und den Kleinzehballen verteilt ist.

Das Drei-Minuten-Fuß-Workout

Diese schnellen Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren, beispielsweise beim Zähneputzen oder am Schreibtisch.

1. Die Raupe: Die Zehen kraftvoll zusammenziehen und die Ferse nach vorne schieben. Den Fuß wie eine kleine Raupe vorwärtsbewegen – das trainiert vor allem die Muskulatur, die das Quergewölbe stützt.

2. Die Greif-Übung: Eine Socke oder einen Stift auf den Boden legen. Den Gegenstand mit den Zehen greifen und kontrolliert anheben. Das stärkt die Muskulatur und kann das Quergewölbe unterstützen – hilfreich vor allem bei Spreizfuß.

3. Der Zehenstand. Den Fuß langsam auf die Zehenspitzen rollen und kurz halten. Dann die Fersen wieder kontrolliert absenken – das kräftigt die Waden und stabilisiert das Sprunggelenk.

Bei starken und anhaltenden Beschwerden sollten Betroffene ärztliche oder physiotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

So ist Urlaub trotz Pflegebedarf möglich

HILFE Angebote vor Ort oder auch im Feriengebiet

DÜSSELDORF/PR – Mit einer Pflegesituation kann sich der Alltag verändern. Dinge, die vorher selbstverständlich waren, erfordern mehr Planung oder sind vielleicht sogar gar nicht mehr möglich. Wie ist es mit einem Sommerurlaub? Erholung kann unter Umständen sowohl für pflegende Angehörige als auch für Pflegebedürftige mit verschiedenen Leistungen aus der Pflegeversicherung ermöglicht werden.

Für viele Familien gehört der Sommerurlaub zu den kleinen Freuden des Lebens. Natürlich ist es verständlich, wenn Urlaube in einer Pflegesituation eine geringere Priorität in der eigenen Planung haben. Dabei können Auszeiten besonders in Lebenslagen wichtig sein, die körperlich oder psychisch anstrengen.

Pflegeversicherung ermöglicht Auszeit

„Um pflegenden An- und Zugehörigen die Möglichkeit zu bieten, sich von den Belastungen des Pflegealltags zu erholen, bietet die Pflegeversicherung verschiedene Leistungen“, erklärt beispielsweise Julia Friedrich von der Pflegeberatung compass. Für längerfristige Abwesenheiten, wie beispielsweise den Sommerurlaub, kommt ab Pflegegrad 2 der Einsatz des gemeinsamen Jahresbetrags für Kurzzeit- und Verhinderungspflege von bis zu 3.539 Euro in Frage.

Kurzzeitpflege bedeutet die zeitweise Unterbringung der pflegebedürftigen Person in einer Pflegeeinrichtung. Bei der Verhinderungspflege bleibt die pflegebedürftige Person in der Regel zuhause und wird dort zum Beispiel von anderen An- und Zugehörigen, Bekannten, Nachbarn oder auch von einem Pflegedienst betreut.

Auch der sogenannte Entlastungbetrag von monatlich 131 Euro, der bereits ab Pflegegrad 1 zur Verfügung steht, kann unter Umständen genutzt werden, um die Versorgung sicherzustellen, während Pflegepersonen im Urlaub sind. Der Entlastungsbetrag kann für Eigenanteile einer Kurzzeitpflege verwendet werden, aber auch für Kosten anderer Angebote wie eine Tages- oder Nachtpflege sowie für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag. Auf diese Weise kann zum Beispiel Unterstützung im Haushalt organisiert werden.

Gemeinsame Zeit genießen

Da oftmals Partner oder Kinder die Pflege übernehmen, ist auch der Wunsch nach einer Reise naheliegend, bei der Pflegebedürftige und ihre Familienmitglieder gemeinsam Zeit verbringen können. Die Leistungen der Pflegeversicherung, wie zum Beispiel Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Kurz- oder Verhinderungspflege und auch der Entlastungsbetrag können, zumindest innerhalb Deutschlands, auch am Urlaubsort genutzt werden. So bleibt die Versorgung auch am Urlaubsort gewährleistet, während die Familie eine Auszeit bekommt. Der Rest der Zeit kann dann gemeinsam genossen werden.

Mittlerweile gibt es sogar einige Reiseangebote und Hotels, die sich speziell auf Menschen mit Pflegebedarf sowie ihre An- und Zugehörigen spezialisiert haben. In Pflegehotels beispielsweise werden pflegerische Dienstleistungen mit dem Komfort eines Hotels verbunden. Oftmals stehen auch abgestimmte Nahrungs- und Freizeitangebote zur Verfügung.

Beratung bringt Klarheit

Welche Urlaubsformen in Frage kommen und welche Leistungen genutzt und kombiniert werden können, gilt es im Einzelfall zu klären. Dabei kann eine Pflegeberatung Klarheit bringen. Am besten bei der Krankenkasse, den Pflegediensten oder bei lokalen Beratungsstellen nachfragen.











