

# Aktionsplan Bayern auf gesunde Füße stellen

## Auftaktveranstaltung am 19. Juli in München



Dr. Manfred Thomas

**Die Sensibilisierung der bayerischen Bevölkerung sowie weiter medizinischer Fachkreise für die Bedeutung der Fußgesundheit und die Prophylaxe von Fußproblemen hat der „Aktionsplan Bayern auf gesunde Füße stellen“ zum Ziel. Ein umfassendes Informations- und präventionsprogramm, das öffentlichkeitswirksame Aufklärungsveranstaltungen ebenso beinhaltet wie Informationsbroschüren, soll die Fußgesundheit im Freistaat verbessern helfen.**

Am Donnerstag, 19. Juli, geht das Bündnis, das getragen wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, dem BKK-Landesverband Bayern, der Bayerischen Landesärztekammer, der Deutschen Assoziation für Fuß und Sprunggelenke e. V. (D.A.F.), der HypoVereinsbank, dem Kneipp-Bund e. V./Kneipp-Bund-Bayern e. V. und von Health Care Bayern e. V., bei der Auftaktveranstaltung im HypoHaus in München erstmals an die Öffentlichkeit.

### Füße werden „mit Füßen getreten“

Füße sind die Säulen, auf denen der Mensch steht. Allerdings tritt der aufrecht gehende und stehende Mensch tagtäglich seine Füße buchstäblich mit den Füßen: Nagelveränderungen, Beschwielung, Druckstellen, schlechtes Schuhwerk, mangelnde Fußpflege und natürlich Übergewicht – das alles sind nur einige Faktoren, die die Füße belasten, zu Senk-, Platt- und Spreizfuß führen. Da bleibt es auf Dauer nicht aus, dass die Füße überfordert werden.

Prävention muss daher schon im Kleinkindesalter einsetzen, zum Beispiel mit dem Kauf passgenauer Schuhe. Bei Fußdeformitäten sind orthopädische Schuheinlagen ab dem Kleinkindesalter zu empfehlen, doch muss nicht jede kleinere Abweichung schon während der ersten drei Lebensjahre damit behandelt werden. Viele solcher Normvarianten, die auf jeden Fall orthopädisch abgeklärt werden sollten, verwachsen sich bis zum Schulalter. Eltern sollten im Sinne der Prävention jedoch darauf achten, dass ihr Nachwuchs öfter barfuss läuft, damit durch taktile Reize frühzeitig wichtige Impulse zur Förderung der Fußgesundheit gesetzt werden.

### Fußprobleme nicht erst im Alter

Um bis ins Alter uneingeschränkt mobil zu bleiben, sind gesunde Füße unabdingbar. Dabei können schon geringere Dysästhesien und Dysfunktionen an den Füßen zu Störungen im Gangbild und zu Fehlhaltungen führen. Die Auswirkungen betreffen dann nicht nur das benachbarte Sprunggelenk und die Fußwurzel, sondern unter Umständen die gesamte Körperstatik. Fehlbelastungen von Knie, Hüfte und Wirbelsäule sowie muskulären Verspannungen drohen. Dabei sind derartige Störungen nicht erst als Abnutzung im Senium zu erwarten, vielmehr sind mehr und mehr Kinder und Jugendliche betroffen: Bis zu 30 Prozent beträgt hier zu Lande die Prävalenz von Fußschmerzen und Fußdeformierungen bei Adoleszenten zwischen 13 und 16 Jahren.

### Füße in der Prävention übersehen

Obwohl die Füße das wichtigste und originäre Transportmittel des Menschen sind, werden sie in der Prävention gänzlich übersehen. Es drängt sich der Eindruck auf, als hätte der in seiner Arbeitswelt und in der Freizeit überwiegend sitzende Mensch des 21. Jahrhunderts ein Problem, sich mit seinen Füßen zu identifizieren. Es gibt heute in Deutschland viel zu wenige für Fußprobleme sensibilisierte (und ausgebildete) Allgemeinmediziner, Orthopäden und Physiotherapeuten. Somit ist es nicht verwunderlich, dass in der Wahrnehmung breiter Bevölkerungsschichten die Prävention und die Therapie von Fußleiden praktisch nicht existent sind.

### Fußpflege geht alle an

Sträflich vernachlässigt wird die Pflege der Füße. Nach Schätzungen haben ein Drittel der Bundesbürger Mykosen, jeder zweite nach dem 50. Lebensjahr klagt über trockene Haut, Schrunden und Risse. Kann die Haut durch das Tragen von engem Schuhwerk und Strümpfen nicht trocknen, wird sie ein ideales Nährmedium für Pilzinfektionen, die besonders für Diabetiker (Stichwort: Diabetischer Fuß) extreme Folgen haben können. Nicht ganz so häufig, dafür aber oft schwer zu erkennen und auch unter Therapie sehr hartnäckig, ist der Nagelpilz. Eine aufmerksame Fußpflege ist die beste Prophylaxe vor solchen Fußproblemen.

### Infobroschüre zur Fußgesundheit

Tipps und Tricks rund um die Fußgesundheit, um Prävention, Diagnostik und Therapie von Fußproblemen gibt die Informationsbroschüre, die der „Aktionsplan Bayern auf gesunde Füße stellen“ bei der Veranstaltung im HypoHaus vorstellen wird. Fußgymnastik, auf dem Innen- bzw. Außenrand der Füße laufen, Wechselbäder nehmen oder einfach mal wieder barfuss laufen, den Untergrund wieder richtig wahrnehmen, das taktile Potenzial der Füße wieder neu erleben und ausschöpfen – mit diesen und vielen weiteren Maßnahmen, die in der reich bebilderten Infobroschüre leicht verständlich dargestellt werden, beginnt die aktive Pflege unserer wichtigsten und wertvollsten Transportmittel.

Angefordert werden kann die kostenlose Informationsbroschüre, die vor allem zur Auflage und Abgabe in Arztpraxen oder auch zur Aufklärung an Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen gedacht ist, bei der Bayerischen Landesärztekammer, Telefon 089 4147-191.

*Dr. Manfred Thomas, Facharzt für Orthopädie, Fuß- und Sprunggelenkschirurgie, Hessingpark-Clinic Augsburg GmbH, 2. Vorsitzender der Deutschen Assoziation Fuß und Sprunggelenk (D.A.F.), Hessingstraße 17, 86199 Augsburg*