



Tipps zur richtigen Fußpflege

Sehr geehrte/r Frau/Herr

Schauen Sie Ihre Füße regelmäßig sorgfältig an.

Halten Sie Ihre Nägel kurz, aber nicht zu kurz. Schneiden Sie die Fußnägel gerade. Vermeiden Sie Verletzungen z.B. durch zu weitreichende Reinigung unter den Nägeln. Sollte die Nagelplatte zu dicht wachsen, feilen Sie zu dicke Hornschichten dünner.

Tragen Sie dünne Baumwollsocken, die bei hohen Temperaturen gewaschen werden können und wechseln Sie diese täglich. Tragen Sie Lederschuhe, die Ihren Füßen erlauben zu `atmen`.

Halten Sie Ihre Füße trocken.

Benutzen Sie Ihre eigenen Handtücher, um Ihre Füße zu trocknen. Wechseln Sie Ihre Handtücher regelmäßig und waschen Sie sie bei hohen Temperaturen.

Achten Sie beim Waschen besonders darauf, dass der Zwischenraum zwischen den Zehen getrocknet wird.

Entfernen Sie regelmäßig überschüssige Hornhaut (z.B. mit Bimsstein oder Hornhautschwämmchen).

Versuchen Sie, jeden Druck auf Ihre Zehen zu vermeiden. Schützen Sie Ihre Zehen, wenn das Risiko einer Verletzung besteht.

Tragen Sie gut passende Schuhe.

Vermeiden Sie Reizungen z.B. durch aggressive Streifen etc.

Vermeiden Sie es, in öffentlichen Einrichtungen (Schwimmbädern, Turnhallen, Hotels usw.) barfuß zu laufen.

Alles Gute und halten Sie Ihre Füße Gesund

Ihre Praxis Krüger