

# Quick-Tipps für die Schuh- und Strumpfberatung

Falsche Schuhe und Strümpfe können der Auslöser für schwerwiegende Fußschädigungen sein. In den folgenden Quick-Tipps ist das gängige Basiswissen zu gesundem Schuh- und Strumpfwerk zusammengefasst, so dass Fehlerquellen erkannt und Probleme erfolgreich mit den Patienten gemeinsam in Angriff genommen werden können.



## Gesundes Schuhwerk

Die „richtigen“ Schuhe sind zwischen all den konfektionierten Möglichkeiten gar nicht so leicht zu finden: Sie sollen wie angegossen passen und trotzdem Spielraum haben, luftig sein und gleichzeitig sicheren Schutz geben, und im Besten Fall auch noch um die Ecke erhältlich und bezahlbar bleiben. Dass diese Anforderungen kaum erfüllt werden können, ist klar. Das Beratungsziel in der Podologie ist es deshalb, auf die unter den vor-

handenen Umständen bestmögliche Schuh- und Strumpfversorgung hinzu- arbeiten – aber vielleicht auch mit Kompromisslösungen leben zu müssen.

## Basiswissen Schuhe

### Kinderschuhe

Schuhe für Kinder sollten den natürlichen Bewegungsdrang und die motorische Entwicklung nicht behindern. Eine Stütze durch hohe, feste Schäfte ist nicht erforderlich, und behindert sogar die Ausrei-

fung und muskuläre Stabilisierung der Fußgewölbe und die lotgerechte Gelenkaufrichtung. In der kalten Jahreszeit, wenn wetterfeste Stiefel notwendig sind, sollte die Freizeit am besten nur in Rutschsocken verbracht werden.

### Schuhe für Jugendliche

In die Podologiepraxis kommen häufig Jugendliche, die durch zu enges und okklusives Schuhwerk schlimme Unguis incarnatus Episoden erleiden. Schwitzen und Reibung verursachen Reizungen,

Blasen und Druckstellen. Im akuten Stadium ist Sportkarenz und offenes Schuhwerk Pflicht, langfristig muss auf eine ausreichende Breite im Vorfußbereich geachtet werden, um Rezidive zu vermeiden.

Canvas-Segeltuch Schuhe geben weniger nach als leichte Sportschuhe, weshalb für modebewusste Teenager ein Trainings-Sneaker aus Mesh Material die gesündere Kompromisslösung ist (wenn „richtige“ Schuhe nicht in Frage kommen).

### Die richtige Passform

Gerade für die Zielgruppe der Podologie, für Risikopatienten, sind besondere Anforderungen an das Schuhwerk zu beachten. Unter dem Begriff „Risikopatient“ kann man alle Personen mit Fußproblemen, Schmerzen und Deformitäten, sowie Grunderkrankungen, die Komplikationen an den Füßen hervorrufen, einordnen.

Schuhe sind hier eine wichtige Schutzvorrichtung: Sie sollen Schutz vor Verletzungen bieten, aber gleichzeitig geräumig genug sein, um nicht selbst Verletzungen zu verursachen. Vor allem bei Menschen, die zu venösen oder ödematösen Schwellungen neigen, ist Passform keine leichte Aufgabe!

### Wie groß sollen Schuhe sein?

Um die richtige Schuhgröße zu finden, ist es am besten, die Füße zu messen und sie mit der Größentabelle des Herstellers abzugleichen. So kann man die Schuhgröße herausfinden:

- 1 Stellen Sie die Füße auf ein oder zwei Stück Papier. Lassen Sie ein paarmal auf der Stelle treten, um die Fußgewölbe zu entspannen. Zeichnen Sie dann eine Linie um den Umfang beider Füße ab.
- 2 Verlängern Sie die Zehen in Verlängerung der Metatarsal-Strahlen um einen halben Zentimeter. Dieser Schritt ist hilfreich beim Spreizfuß, um das Zusammenpressen der Zehen im

Schuh zu vermeiden, und auch um der längsten Zehe genug Raum zu geben.

- 3 Vergleichen Sie die Länge Ihrer Füße mit der Größentabelle des Herstellers, um die passende Schuhgröße zu finden.
- 4 Schneiden Sie eine Schablone mit einem halben Zentimeter Zugabe um den Fuß herum aus, wenn Schwellungen die Schuhe im Verlauf des Tages enger werden lassen und die Schuhe lang getragen werden sollen. Messen Sie nicht morgens, sondern im Lauf des Nachmittags.
- 5 Wenn die gebastelte Schablone in neuen Schuhen an den Rändern Falten wirft, sind die Schuhe zu eng.
- 6 Sportschuhe aus Mesh-Material können enger anliegen, wohingegen sich Leder-Fußballschuhe nicht gut ausdehnen. Hier ist es ratsam, verschiedene Schuhe auszuprobieren und gegebenenfalls eine halbe oder ganze Größe größer oder kleiner zu wählen, um die bestmögliche Passform zu erreichen. Der Profi-Fachhandel

hilft gerne weiter, wenn es um Spezialbedarf geht.

### Gründe für zu enge Schuhe

Personen mit Neuropathie pressen sich häufig in viel zu enge Schuhe, was zu massiven Deformierungen, Traumatisierung und im schlimmsten Fall zu chronischen Wunden führt.

Die Ursache ist die pathologisch veränderte, reduzierte Körperwahrnehmung. Der Druck von zu engem Schuhwerk stimuliert die Propriozeptoren, die die Stellung des Körpers im Raum an das Gehirn zurückmelden. Wenn im Verlauf der Neuropathie diese Rezeptoren atrophieren, braucht es immer mehr Druck und mehr Stimulation, um sich auf den Füßen weiterhin sicher zu fühlen und sich selbst zu spüren.

Hier ist viel therapeutisches Fingerspitzengefühl gefragt, denn „Schuld“ an der Traumatisierung der Füße ist nicht der therapieresistente Patient, sondern die Neuropathie. Gleichzeitig ist es zwingend erforderlich, die Füße vor Verletzungen zu schützen und auf passenderes Schuhwerk umzusteigen. Keine leichte Aufgabe!



Druckstellen durch nicht optimal passende Schuhe sollten unbedingt vermieden werden

Verständnisvolle Beratung ist hierbei hilfreicher als reines faktenorientiertes Informieren. Ein Therapiebericht kann helfen, wenn man in der Beratung erfolglos bleibt.

### Materialien für infektionsgefährdete und schwitzende Füße

Das Schuhklima spielt eine entscheidende Rolle, wenn zu viel Feuchtigkeit oder feuchtkalte Füße mit erhöhter Infektionsneigung Folgeprobleme verursachen. Die erste Wahl bei schwitzenden Füßen sind natürliche, saugfähige Materialien wie Leder und Kork. Nach dem Tragen sollte ein Tag zur vollständigen Trocknung der Schuhe eingeplant werden, um Keime zu reduzieren. Bei Infektionsneigung helfen Schuhdesinfektionen und Schuhpulver (z.B. Obadan), der die Trockenheit im Schuh verbessert und Geruch bindet.

In jedem Fall gilt: Diese ganzen Maßnahmen helfen nur begrenzt. Stark genutzte Schuhe müssen regelmäßig aussortiert und entsorgt werden, um eine erneute Infektion zu verhindern.

Für spezielle Bedürfnisse gibt es moderne Membran-Materialien wie Gore-Tex. Die spezielle Gore-Tex Membran leitet durch winzige Öffnungen die Feuchtigkeit nach außen, während sie von außen wasserabweisend ist. Das funktioniert optimal, solange die Außentemperatur nicht zu hoch ansteigt: ab ca. 23° reichen die Membranporen nicht mehr aus, um Staunässe vorzubeugen. Ein ähnliches Prinzip hat die Firma Geox entwickelt. Bei ihren Modellen sind die durchlässigen Perforierungen an Regionen mit hoher Schweißdrüsendichte eingearbeitet, um für Abdunstung von Feuchtigkeit zu sorgen.

### Austasten des Schuhinnenraums

Für alle Personen mit Neuropathie sieht die Leistungsbeschreibung bei jeder podologischen Komplexbehandlung die Schuhinnenraumkontrolle vor. Auch ohne Diagnose kann das hilfreich sein, denn nicht jeder Betroffenen mit Empfindungsstörung weiß von seinem Defizit. Vor oder nach der Fußbehandlung wird



Fußabdrücke verdeutlichen Patienten die Auflageflächen des Fußes

mit der behandschuhten Hand der gesamte Schuh ausgetastet, um schadhafte Stellen und Fremdkörper aufzuspüren. Dieser Vorgang soll nicht nur beim Profi, sondern auch zuhause vor jedem Tragen des Schuhs durchgeführt werden.

### Modifizierte Einlegesohlen

Bei Druckbelastungszonen im Fußsohlenbereich kann als erste „Schnuppermaßnahme“ eine Einlage aus Drogeriematerial modifiziert werden. Dafür wird eine günstige, gepolsterte Drogerieeinlegesohle an den verhornten Belastungspunkten ausgeschnitten, um die Areale freizulegen.

Die Maßnahme ist als eine Einsteigermöglichkeit für Personen geeignet, die sich noch nicht so recht mit Profi-Einlagen anfreunden können.

### Fußabdruck light

Um Patienten ein Bild von den Auflageflächen des Fußes und der Suffizienz der

Gewölbe zu verdeutlichen, ist ein Fußabdruck die richtige Maßnahme. Eine schnelle Alternative in der Praxis ist der Öl-Abdruck: hierbei wird die Fußsohle mit einer fetthaltigen Creme oder mit einer dünnen Schicht Nagelöl präpariert. Im Anschluss stellt man sich auf ein grünes Einmalhandtuch (Achtung Rutschgefahr- bitte nicht ohne Hilfestellung ausprobieren!). Das Fett zeichnet deutlich sichtbar die Auflageflächen nach.

### Strümpfe

#### Strumpfmaterialien

Strümpfe können aus verschiedenen Materialien hergestellt werden, je nachdem welchen Zweck sie erfüllen sollen und welche Bedürfnisse der Träger hat.

- 1 **Baumwolle:** Baumwollstrümpfe sind weich, atmungsaktiv und strapazierfähig. Sie sind eine gute Wahl für den täglichen Gebrauch. Sie sind günstig und lassen sich hygienisch heiß waschen.

**2 Wolle, Merinowolle oder Seide:**

Naturmaterialien sind sehr angenehm zu tragen und können bei strapazierter Haut eine gute Wahl auch in Beimischungen sein, wenn heißes Waschen nicht erforderlich ist und keine Infektionen an Haut und Nägeln vorliegen. Wollstrümpfe eignen sich gut für den Winter, denn sie fördern mit dem Warmhalten die Zirkulation bei Durchblutungsstörungen.

**3 Elasthan:** Elasthan wird oft zusammen mit anderen Materialien verwendet, um den Strümpfen eine gute Passform zu geben und zu verhindern, dass sie rutschen.

**4 Viskose oder Bambus:** Viskose ist eine Faser, die aus natürlicher Zellulose hergestellt wird, in der Regel aus Holz oder Bambus. Sie ist weich, geschmeidig und atmungsaktiv. Viskose wird oft als Ersatz für Baumwolle verwendet und kann in verschiedenen Texturen hergestellt werden.

Die meisten Strümpfe werden aus einer Kombination verschiedener Materialien hergestellt, um die Vorteile jedes Materials zu nutzen und die Nachteile auszugleichen.

#### Kriterien für die Auswahl von Strümpfen

- Strümpfe sollten einen soften Abschluss haben, und keine Zirkulationshindernisse durch ein Einschneiden des Randes verursachen. Der Verkauf von Diabetikerstrümpfen ist eine sinnvolle Therapieergänzung.
- Das Innenleben sollte weich und glatt sein. Gerade bei rauer, strapazierter oder hyperkeratotischer Haut darf die Innenseite nicht aufgeraut sein, um mechanische Reibung zu reduzieren und der Schuppchenbildung entgegenzuwirken.
- Je höher das Risiko von Wunden und je fortgeschrittener die Neuropathie



Für Kompressionsbedürftige Haut gibt es hautpflegende Strumpfmaterialien

ist, desto heller soll der Stumpf sein. Zum einen sind helle Strümpfe besser waschbar, zum anderen kann man Alarmzeichen wie Wundexsudat und Blut nur auf hellem Untergrund sehen.

- Wenn Kompression empfehlenswert wäre, Patienten sich aber noch nicht mit einer professionellen Strumpfversorgung anfreunden können, sind Sport-Kompressionsstrümpfe ein guter Kompromiss. Eine kostengünstige Lösung von der Stange ist besser, als eine ungeliebte Maßanfertigung nicht zu tragen.
- Für trockene, kompressionsbedürftige Haut gibt es hautpflegende Strumpfmaterialien, z.B. die Kompressionsstrümpfe Venotrain cocoon von Bauerneid, oder Strumpfhosen mit mikroverkapselter Aloe Vera, Seidenprotein und Vitamin E.

#### Fazit

Die Theorie zu guter Schuh- und Strumpfversorgung ist einem Fuß-Profi in der Regel geläufig. Die große Herausforderung ist jedoch, das Wissen so an Patienten weiterzugeben, dass es im besten Fall in konkrete Handlungen mündet. Wer quält sich im Sommer schon gerne in feste Kompressionsstrümpfe, und wer hat Lust auf regelmäßiges Geldausgeben in Gesundheits-schuh-Läden? Noch dazu ist das eingeschränkte Körperbewusstsein ein Teil des Krankheitsprozesses Neuropathie-Betroffener. Schuh- und Strumpfberatung ist deshalb keine leichte Aufgabe. Podolog:innen brauchen deshalb nicht nur Fachwissen, sondern vor allem viel Einfühlungsvermögen, Beratungskompetenz und anschauliche Überzeugungskraft, um Patienten optimal zu begleiten und den Theorie-Praxis Transfer gut zu gestalten.

■ Anja Stoffel