

Gesundheitstipp Fußgesundheit

WUNDER WERK.. FÜSSE

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Gesundheitstipp Fußgesundheit

Ihre Füße leisten Unglaubliches. Sie tragen Sie drei- bis viermal in Ihrem Leben rund um die Erde. Dabei halten sie einen Druck aus, der rund vier ICE-Zügen entspricht. Füße sind ein anatomisches Wunderwerk: Sie bestehen aus 52 Knochen, 66 Gelenken und über 200 Muskeln, Sehnen und Bändern.

Wie können Sie Ihren Füßen Gutes tun?

Regelmäßiges Gehen: Verbinden Sie das Gehen mit sportlichen Aktivitäten im Freien - das hält Ihre Zehen beweglich, fördert die Durchblutung und trainiert die Fußmuskulatur. Noch besser: barfuß gehen!

Gehen in guten Schuhen: Achten Sie auf gute Qualität und die richtige Größe. Ideal ist der Schuhkauf am Nachmittag, Ihre Füße sind dann etwas größer. Nutzen Sie das Fachwissen eines Orthopädienschuhmachers - er berät Sie professionell.

Pediküre tut gut: Perfekt sind kurz und gerade geschnittene Zehennägel. Trocknen Sie Ihre Füße nach dem Baden und Duschen sorgfältig ab, auch zwischen den Zehen. Bei Beschwerden hilft eine professionelle Fußpflege oder - bei schwerwiegenderen Problemen - Ihr Arzt.

Auszeit für müde Füße: Mit einer kleinen Massage machen Sie Ihre müden Füße wieder munter. Fußbäder und -cremes beugen Beschwerden vor. Denken Sie im Sommer daran: Auch Füße brauchen Sonnenschutz!

Dr. med. Jörg Harrer, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, REGIOMED Klinikum Lichtenfels