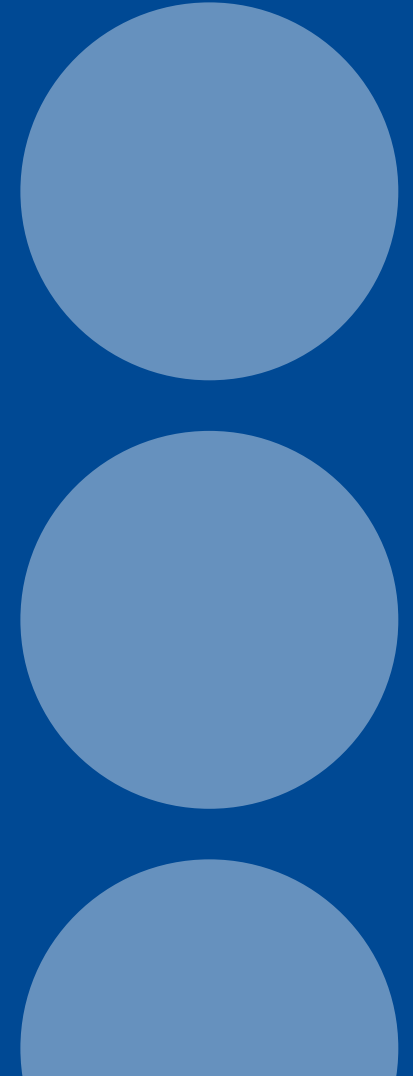


Fußgesund im Beruf

Unterweisung bei Hautproblemen an den Füßen



Quelle: <http://pixabay.com/>



Hauterkrankungen an den Füßen

- Sind seltener als Hautveränderungen an den Händen.
- Sind oft ein schamhaft besetztes Thema, werden verdrängt und bagatellisiert. Die Füße können besser versteckt werden als die Hände.
- Treten meist parallel zu Hautveränderungen an den Händen auf.
- In Einzelfällen sind auch nur die Füße betroffen.
- Zeigen Sie Ihre Füße Ihrem behandelnden Hautarzt. Er stellt die ärztliche Diagnose und führt die Therapie durch.



Quelle: BGN

Häufige Hauterkrankungen der Füße

- **Irritativ-toxisches Fußekzem:** oft eine Kombination aus minderbelastbarer Haut (Atopie) und Überforderung der Hautregeneration durch feuchtes Milieu verbunden mit mechanischer Belastung und Kontakt mit sensibilisierenden Schuhmaterialien (Leder, Gummi, Klebstoffe, Metall, Farbstoffe)
- **Schuppenflechte (Psoriasis):** kann am ganzen Körper vorkommen.
Sonderform: nur Befall von Händen und/oder Füßen
- **Infektiöse Fußkrankungen:** z.B. Fußpilz, Viruswarzen oder Infektionen durch Bakterien

Risikofaktoren für Hauterkrankungen der Füße I

- Mehrstündiges Tragen von Berufs-, Sicherheitsschuhen oder Gummistiefeln mit langem Stehen oder Laufen und Anschwellen der Füße.
- Durchfeuchtung von Innen durch Schwitzen in flüssigkeitsdichten Schuhen oder von Außen durch Kontakt zu Nässe und Feuchtigkeit (Reinigungsarbeiten, Regen).
- Ungeeignete Schuh- und Sockenmaterialien mit Schwitzen oder Scheuern oder nicht ausreichendem Schutz gegenüber Berufsstoffen.



Quelle: BGN

Risikofaktoren für Hauterkrankungen der Füße II

- Hühneraugen-, Blasen- und Hornhautbildung durch Reibung oder Druck von Stahlkappen, durch falsche Passform (vor allem bei Fußfehlbildungen) oder durch harte Materialien.
- Kälte führt zu verminderter Durchblutung mit trockener und rissiger Haut, Wärme führt zu vermehrtem Schwitzen.



Quelle: hriana – stock.adobe.com

Auswahl geeigneter Schuhe

- Die nach der Gefährdungsbeurteilung ausgewählten Schuhe müssen passen. Es gibt normale und breite Passformen.
- Die richtige Schuhgröße nie morgens anpassen sondern erst im Laufe des Tages, wenn die Füße eingelaufen sind.
- Wenn privat orthopädische Einlagen getragen werden, dann müssen solche auch in den Sicherheits-/Berufsschuhen getragen werden.
- Einlagen in Sicherheitsschuhen müssen jedoch mit dem Schuhhersteller abgestimmt sein, denn die Baumusterprüfung muss vorliegen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrer Sicherheitsfachkraft (Baukastensystem des Schuhherstellers).



Quelle: BGN

Auswahl geeigneter Socken

- Wenn möglich atmungsaktives Schuh- und Sockenmaterial auswählen
- Socken entsprechend des Schuhmaterials auswählen
 - GoreTex[®], Sympatex[®] > Funktionssocken
 - Leder/Synthetik > Baumwollsocken



Quelle: <http://pixabay.com/>

Pflege der Schuhe und Socken

- Arbeitsschuhe regelmäßig gut lüften, Socken häufig wechseln, Innensohlen herausnehmen, ggf. Einlagen und Innensohlen zum Wechseln verwenden.
- Damit Schuhe völlig austrocknen können, sollten 2 Paar vorhanden sein. Schuhe und Socken auch bei Bedarf während der Schicht wechseln.
- Grundsätzlich mit frischen Socken und gereinigten Füßen in saubere Schuhe gehen.
- Schuhe von innen und außen regelmäßig reinigen bzw. desinfizieren.
- Den Allgemeinzustand der Schuhe regelmäßig überprüfen (Durchlässigkeit, Innenraum, Sohlen).



Quelle: BGN

Fußpflege

- Füße täglich sorgfältig waschen und gut abtrocknen, insbesondere die Zehenzwischenräume.
- Mit Fußbädern und Fußkuren kann man Schwielen und Hornhaut aufweichen und leichter entfernen.
- Eincremen mit einer Pflegecreme beugt Schwielenbildung vor.



Quelle: <http://pixabay.com>