



## **Auch Sportlerfüsse brauchen Pflege**

**Bei den meisten Sportarten spielen die Füsse eine entscheidende Rolle – und sie werden auch dementsprechend beansprucht: beim Joggen, beim Fussball, beim Skifahren, in der Leichtathletik ... Dabei geht es nicht nur um Muskeln, Sehnen und Gelenke. Sondern auch um Haut und Nägel.**

Wer Sport treibt, lebt gesünder. Doch nur allzu oft leiden die Füsse darunter. Bei vielen Sportarten werden über den Schuh Kräfte übertragen – und der Fuss deshalb satt im Schuhwerk eingeschlossen. Zum Beispiel beim Skifahren, Schlittschuhlaufen oder in gewissen Leichtathletik-Disziplinen. Auf Langstreckenläufen kommen speziell die Hitzeentwicklung und die Schweißbildung dazu. Beim Fussball werden die Füsse durch Stösse und Schläge zusätzlich belastet. Ganz extrem ist die Belastung beispielsweise bei Tänzerinnen: Ziehen sie ihre Tanzschuhe und Strümpfe aus, kommen oft überstrapazierte, unansehnliche Füsse zum Vorschein, die einen erstaunlichen Kontrast bilden zu den geschmeidigen, durchtrainierten Körpern ...

### **Leiden die Füsse, leidet die Leistung**

Druck und an der Haut reibende Socken können zu Blasen führen, unnatürliche Belastungen zu Hornhaut, im Zehenbereich enge Schuhe fördern das Einwachsen der Nägel. Synthetische Materialien, starke Schweißbildung und dadurch auch aufgeweichte Hautstellen erleichtern zudem die Bildung von Hauterkrankungen.

Mit der Zeit können aus kleinen Beschwerden grosse Schmerzen werden. Darunter leidet die Freude an der Bewegung – und schliesslich auch die Leistung.

### **Selber schmieren, hobeln, schneiden?**

Die einen berufen sich darauf, dass sie als «harte Männer» sicher keine Hilfe einer Fusspflege-Fachperson brauchen. Und andere arbeiten nach dem «Do-it-yourself»-Prinzip. Doch sich auf eigene Faust mit Salben, Hobel, Feile und Nagelschere hinter seine Füsse zu machen, braucht viel Übung und kann oft auch mehr schaden als nützen. Zum Beispiel, wenn zu viel Hornhaut abgetragen wird und sie sich deshalb in kurzer Zeit wieder neu bildet. Auch falsches Schneiden der Zehennägel kann schmerzhaft Beschwerden auslösen.

### **Professionelle Fusspflege für Amateure und Profis**

Ob Gesundheits-, Hobby- oder Leistungssport: Wer die regelmässige Bewegung geniessen und leistungsfähig bleiben will, sollte vor allem auch auf die Gesundheit seiner Füsse achten. Der regelmässige Besuch bei einer qualifizierten Fachperson für Fusspflege ist besonders sinnvoll. Sie sorgt mit professionellem Know-how dafür, dass aus kleinen Wehwechen keine grossen werden – und dass die Sportlerfüsse ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bewahren.

### **Sportliche Qualitätsanforderungen für Fusspflegerinnen**

Wenn Sie sich in die Hände einer professionellen Fusspflegerin begeben möchten: Achten Sie auf die Zertifizierung durch den Schweizerischen Fusspflegeverband! SFPV-Mitglieder müssen sich über eine qualifizierte Ausbildung ausweisen. Ihre Praxis wird auf Qualitätskriterien wie Hygiene, Ausrüstung und räumliche Voraussetzungen geprüft. Nur wer all diese strengen Standards des Verbands erfüllt, darf sich «Dipl. Fusspflegerin/Fusspfleger SFPV» nennen und in seinen Dokumenten das SFPV-Gütesiegel verwenden.