

Unsere Füsse gehören zu den im Sport am stärksten belasteten Teile des Bewegungsapparates. Nur schon beim Laufen finden z.B. bei einer Schrittlänge von eineinhalb Meter pro Laufkilometer rund 650 Bodenkontakte statt, in denen den Fuss zum Teil das Mehrfache des eigenen Körpergewichtes abfedern, stützen und wieder abstossen muss. Entsprechend gross ist dabei die Gefahr von Überlastungen und Beschwerden von Gelenken, Sehnen und Bändern. Aber auch die Haut der Füsse ist dieser starken mechanischen Beanspruchung unterworfen: neben Blasen, Hornhautbildung und Zehennagelverletzungen als häufigste mechanische Reaktionen der Haut und ihrer Anhangsgebilde, sind auch Pilzinfektionen der Zehen ein häufiges Phänomen. Im Verhältnis zu ihrer Belastung werden die Füsse in der Regel eher vernachlässigt, obwohl mit der geeigneten Pflege viele unnötige Erkrankungen und Beschwerden der Füsse vermieden werden könnten.

Pilze findet man fast überall

Im Unterschied zu eitrigen Hautinfektionen und einzelnen Viruserkrankungen der Haut sind die verschiedenen Hautpilzkrankungen nur selten ein Grund, die sportliche Aktivität einzustellen. Pilze sind fast überall anzutreffen (v.a. in feuchtwarmer Umgebung) und meist völlig harmlos. Sie vermögen in der Regel auch nicht die Schutzbarriere der Haut zu durchdringen und sich einzunisten. Anders sieht es aus, wenn die Haut in den Falten (Leistenbeugen, im Schambereich, unter der Brust) oder zwischen den Zehen eine feuchte Kammer bildet, in der sich Hautpilze wunderbar breit machen können. Speziell Schwimmbäder und Duschräume sind bevorzugte Tummelplätze für Pilze. Rund 10% der Schweizer Bevölkerung sind davon betroffen; ein Drittel aller Konsultationen beim Hautarzt betreffen Hautpilzkrankungen. Ein Hautpilz, von denen es über hundert verschiedene Arten gibt, manifestiert sich durch Rötung, Schwellung, Schuppung und Juckreiz. Es bilden sich in der Regel einzelne Herde, zum Teil mit einem etwas erhabenen Randsaum meist an Händen und Füßen, zwischen den Zehen ist die Haut weisslich aufgeweicht und lässt sich leicht abschieben. Begünstigend für eine Hautpilzkrankung ist entweder ein lokal verminderter Schutz (feuchte Kammer, Schrunden, übertriebene Körperhygiene) und/oder eine allgemein verminderte Körperabwehr, für die auch Ernährungsfehlverhalten, Mangel an Vita-



FOTO: ANDREAS GONSETH

Sport & Füesse

Gesunde Füesse sind das Kapital jedes Sportlers. Unsere Füesse, vor allem deren Haut, wie auch die Zehennägel, werden beim Laufen enorm strapaziert. Wie hält es der Läufer mit der Fusspflege?

minen und anderen Vitalstoffen, Rauchen und andere Faktoren verantwortlich gemacht werden. Vermieden wird ein Hautpilz, speziell der Fusspilz, durch eine hautschutzerhaltende Körperhygiene, durch das ausgiebige Trocknen gefährdeter feuchter Hautpartien nach dem Baden und Duschen, speziell der Zehenzwischenräume – gegebenenfalls auch mit dem Föhn. Enges Schuhwerk, in dem die Zehen zusammengedrückt werden, ist zu vermeiden.

Wird ein (Fuss)pilz entdeckt, so sind verschiedene Pilzmittel (Antimykotika) als Cremes, Salben, Puder oder Sprays erhältlich, die je nach Ort der Erkrankung angewendet werden können. Sprays eignen sich auch, um die eigenen Schuhe bzw. die Einlegesohle mitzubehandeln. Die Antimykotika sind regelmässig auf die pilzbefallenen Hautstellen aufzutragen und mehrere Tage über das augenscheinliche Abheilen der Pilzkrankung hinaus anzuwenden. Zur Vernichtung der Pilzsporen

wird ein täglicher Sockenwechsel und das Kochen der Socken empfohlen.

Nagelpilze sind oft langwierige Geschichten

Neben der Haut der Füesse kann ein Pilz auch die Zehennägel befallen. Der Pilz wächst in die leblose Hornschicht des Nagels ein, die er mit seinen Enzymen auflöst. Dadurch wird die natürliche Nagelkontur und -oberfläche verändert, der Nagel verformt und verdickt sich und wird grünlich-bräunlich und unansehnlich, wobei sich der Pilz von einer einzelnen Stelle aus über den ganzen Nagel ausbreiten kann. Nicht jede Zehennagelveränderung entspricht aber einem Nagelpilz; nach dem wiederholten traumatischen Wechsel von Zehennägeln (Fussball oder zu kurze Schuhe beim Laufen) kann der nachwachsende Nagel Wachstumsstörungen aufweisen und ebenfalls seltsam aussehen.

Hat sich einmal wirklich ein Pilz in einem Zehennagel eingestiet, ist die Behandlung aufgrund des sehr langsamen Wachstums langwierig. Das tägliche Abschmirgeln der Nageloberfläche (Vorsicht: Pilzsporen im Schmirgelstaub!) und das Lackieren mit einem Pilzmittel ist zeitaufwändig und nicht immer von Erfolg gekrönt. Grössere Erfolgsaussichten (etwa 80%) hat hingegen die Behandlung mit Antimykotika in Tablettenform, die über den Blutweg das Nagelbett erreichen, sich im wachsenden Nagel anreichern und die Ausbreitung des Pilzes zum Nagelbett hin verhindern. Während der pilzbefallene Nagel vorne abgeschnitten wird, wächst hinten ein gesunder Nagel nach. Auch diese Behandlung erstreckt sich über mehrere Wochen (bis Monate!) und sollte vom Hautarzt nach gesicherter Pilzkrankung eingeleitet und überwacht werden.

Vorsicht vor zu engen Schuhen

Nicht nur in Ballsportarten mit regelmässigem Fusskontakt, sondern auch bei Läufern ist das Vorkommen von Blut unterlaufenden Zehennägeln keine Seltenheit. Der Grund für die Einblutung ist häufiger in einer chronischen mechanischen Schädigung zu finden. Hauptursache bilden zu kurze bzw. im Vorfussbereich zu enge Laufschuhe, welche die natürliche Bewegung des Fusses beim Laufen behindern. Die Zehen sollten in der Vorfussbox des Laufschuhs 1 bis 1,5 cm Platzreserve haben, ebenso dürfen Nähte und Textileinlagen im Schuh bei der Abstossbewegung nicht auf die Zehen drücken. Der Fuss schwillt unter Belastung auch etwas an,

weshalb ein Laufschuh vorzugsweise erst am Nachmittag probiert und ausgewählt werden sollte. Wird der korrekten Schuhlänge und dem Platzbedarf der Zehen nicht Rechnung getragen, sind Blasen und blaue Zehennägel die Folge. Die Nägel sollten die Zehenkuppe keinesfalls überragen und müssen deshalb regelmässig rund zurückgeschnitten werden. Allerdings ist ein zu kurzes Zurückschneiden der Nägel, vor allem des Randes im seitlichen Nagelfalz, zu vermeiden, damit der nachwachsende Nagel nicht einwachsen und entzünden kann.

Blasen: nur im Notfall aufschneiden

Wird die Haut wiederholten Druck- und Schwerkraften ausgesetzt, kann sie sich von ihrer Unterfläche ablösen. Dieser Zwischenraum wird mit Flüssigkeit oder bei anhaltender Schädigung mit Blut aufgefüllt, eine Blase entsteht. Die Blase kann sehr schmerzhaft sein und das Abrollverhalten des Fusses nachhaltig beeinflussen, so dass auch Fehlbelastungen und Beschwerden von Bändern und Gelenken auftreten können. Eine geschlossene Blase, die nicht unter Druck steht und nicht schmerzt, bedarf keiner Therapie. Bei Druckschmerz soll die Blase desinfiziert werden und randständig mit einer ausgeglühten Nadel eingestochen und die Flüssigkeit ausgepresst werden. Ein luftdurchlässiger Verband verhindert das Verschmutzen der Blase. Vom Wegschneiden der Haut über der Blase ist abzuraten. Nur wenn die Haut von selbst aufreist und sich Dreck und Schmutz darunter ansammeln, ist sie vorsichtig zu entfernen, die Unterlage gründlich zu desinfizieren und mit einer wundheilungsfördernden Creme abzudecken. Geeignetes Schuhwerk ohne Druckstellen, Socken ohne störende Nähte und das vorbeugende Abdecken blasengefährdeter Stellen mit einem Pflaster verhindern das Entstehen von Blasen.

Hornhaut als Schutz vor Beanspruchung

Hornhautbildung ist eine natürliche Antwort der Haut auf verstärkte mechanische Beanspruchung und somit eine normale Schutzreaktion gegen eine Schädigung. Hornhaut findet sich deshalb an regelmässig und stark beanspruchten Stellen, wie zum Beispiel an den Händen (Schwielen) oder an den Füßen, typischerweise im Fersenbereich. Die Entstehung einer dichteren Hornschicht kann grundsätzlich an jeder Stelle des Fusses entstehen. So lange die Hornschicht



Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis und medizinischer Leiter von Äquilibris-Training in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

weich und geschmeidig bleibt, was durch ein regelmässiges Auftragen einer fetten Hautcreme erreicht wird, erfüllt sie die ihr übertragene Schutzfunktion. Trocknet die Hornschicht aber aus, so können sich Risse bis in die tieferen Hautschichten bilden, die sehr schmerzhaft sind und als Eintrittspforte für Hautkeime dienen können. Das Aufweichen der Hornhaut, z.B. mit 10% Salicylvaseline, beugt solchen Rissbildungen und Entzündungen vor. An mechanisch beanspruchten Stellen finden wir die normale Beschwellung der Füesse. Die Entstehung von Verhornungen an anderen, untypischen Stellen spricht für ein unphysiologisches Abrollverhalten des Fusses, z.B. bei Deformitäten des Fussgewölbes, oder aber bei Druckstellen im Laufschuh. Das grosszügige Weghebeln der Hornhautschicht ist nicht sinnvoll, weil wir dadurch der Haut ihren mechanischen Schutz entfernen würden. Auch das Entfernen der Hornhaut an untypischer Stelle wird so lange nicht von Erfolg gekrönt sein, bis die mechanische Ursache (z.B. mittels Einlagen) entfernt wird.

Haut- und Fusspflege

Die Haut wird durch einen schützenden Fett- und Talgfilm überzogen, der sie geschmeidig hält und schützt. Ausgiebiges Duschen, speziell mit alkalihaltigen, fettlösenden Seifen, zerstört diesen natürlichen Schutzfilm, trocknet die Haut aus und macht sie empfänglicher für Erkrankungen. Rückfettende, alkalifreie Hautlotionen sind diesbezüglich weit weniger schädlich, dennoch sollen auch diese nicht im Zusammenhang mit täglichen Duschgängen angewendet werden; häufig tut es fließendes Wasser allein auch. Strapazierte Füesse leben richtiggehend auf, wenn ihnen von Zeit zu Zeit auch etwas Aufmerksamkeit beschieden wird: ein (kaltes) Fussbad (mit Meersalz, Heublumenextrakt oder Teebaumöl), eine Fussmassage oder das Massieren und Ausstreichen der Füesse mit einem Fussbalsam in Richtung Unterschenkel, sind eine Wohltat für strapazierte Füesse. Auch Barfusslaufen im Gras oder Sand sind, gerade beim Auslaufen nach einem intensiven Lauf, eine wohltuende Entspannung. Wenn uns die eigenen Füesse schon Kilometer weit tragen, so haben sie sich eine solche Behandlung auch verdient. ■