

FORSCHUNG pharma

Fußschmerzen



© ChesireCat / iStock / Thinkstock

Langes Stehen, hohe Absätze oder Wandertouren: Ein kühlender Massage-roller und die passenden Übungen erfrischen beanspruchte Füße.

Frische-Kick – Untersuchungen zufolge leiden rund 20 Prozent der Bevölkerung regelmäßig an schmerzenden Füßen. Gerade in der warmen Jahreszeit machen schwere Beine, brennende Ballen und Blasen an den Füßen vielen zu schaffen. Besonders das Tragen von High Heels ist für den Fuß eine echte Belastungsprobe. Während im Normalfall etwa ein Drittel des gesamten Körpergewichts auf dem Vor- und Mittelfuß und zwei Drittel auf dem Hinterfuß lasten, trägt in hohen Schuhen der Vorfuß 80 Prozent des Körpergewichts. Kein Wunder, dass das Tragen von Sandalen oder Schuhen mit hohem Keilabsatz für viele im Lauf des Tages oder während einer Partynacht sehr schmerzhaft wird. Ein wirksamer und schneller Helfer dafür ist der Footner Vital-Kick® Massageroller. Zur Anwendung den Metallbehälter schütteln und die Metallkugel für ein paar Sekunden nach unten drücken. Dann wird der Schaum mit der kühlenden Metallkugel etwa ein bis zwei Minuten in die Füße einmassiert. Be-

reits nach 20 Sekunden sind brennend-heiße Füße schon um acht Grad kühler als vorher. Neben Blasenpflastern bietet er sich als SOS-Hilfe für unterwegs an. Dass der kühlende Massageroller ein idealer Begleiter zum Tragen von High Heels ist, zeigte der bekannte Catwalk-Trainer Jorge Gonzales. Er ist neuer Markenbotschafter des Footner Vital-Kick®. Neben der Verwendung des erfrischenden Massagerollers gab es von ihm hilfreiche Tipps zum Tragen und Laufen auf High Heels. Oberstes Gebot ist, dass Pumps und Co genau passen, weder einschnüren, noch drücken. Je höher, desto wichtiger ist es mit dem Vorfuß aufzutreten, praktisch also Spitze-Hacke. Zudem empfahl er zu Hause öfter auf hohen Schuhen zu üben. Für ein besseres Gefühl in High Heels dazu fest an eine Wand stellen, im Wechsel je ein Bein nach vorne leicht anheben und den Fuß dabei kicken. Je höher die Schuhe, desto einfacher ist das Gehen darauf, wenn sie im Vorfußbereich ein Plateau haben. Jorge Gonzales empfiehlt statt langem Stehen auf Stiletto besser umher zu gehen. Stehen auf einer Stelle belastet die Füße mehr als in Bewegung zu sein. Zusätzlich öfter eine Sitzpause einlegen. Dabei die Füße kreisen lassen, Zehen anheben und senken. Für eine starke Bein- und Fußmuskulatur abwechselnd die Fußspitze und Ferse anheben und wieder senken. Eine echte Wohltat bieten zudem ellipsenförmige oder runde Igelbälle. Diese unter den Fußsohlen hin und her rollen. An den Zehen angekommen damit darauf „Klavier spielen“, um hier die kleinen Muskeln zu lockern. Anschließend Füße in die Hand nehmen, jeden Zeh einzeln nach hinten dehnen und wieder nach vorne drücken. Zu Hause barfuß oder in Socken immer wieder mal auf die Zehenspitzen stellen und ganz langsam wieder abrollen. ■

QUELLE

Pressekonferenz „Footner Vital-Kick mit Jorge Gonzales“, Hennig Arzneimittel, März 2018, Hamburg

Wunde* in Arbeit?

Vertrauen Sie Tyrosur®.*



15 g Tube –
Ideal für die
Hausapotheke!



Wunden brauchen Liebe.

Das einzige antibakterielle Hydro-Wundheilgel*

- ▶ Beschleunigt die Wundheilung*
- ▶ Bekämpft die Infektion*
- ▶ Mit Tyrothricin – keine Resistenzentwicklung wie bei klassischen Antibiotika¹
- ▶ Ideal-feuchtes Wundmilieu trägt zu geringerer Narbenbildung bei²

* Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nässenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit Tyrothricin-empfindlichen Erregern wie z. B. Riss-, Kratz-, Schürfwunden.

¹Stauss-Grabo M et al., Pharmazie 2014, 69: 838–841. ²Guidelines for the treatment of acute minor skin wounds – a consensus by leading European experts. MIMS Dermatology 2009. Vanscheidt. Wundheilung – Feucht ist besser. Pharmazeutische Zeitung 2010: 29.

Tyrosur® Wundheilgel. Wirkstoff: Tyrothricin. **Zusammensetzung:** 100 g Gel enthalten 0,1 g Tyrothricin. **Sonstige Bestandteile:** Cetylpyridiniumchlorid 1 H₂O, Propylenglycol, Ethanol 96 %, Carbomer (40 000 – 60 000 mPa·s), Trometamol, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nässenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit Tyrothricin-empfindlichen Erregern wie z. B. Riss-, Kratz-, Schürfwunden. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe. Nicht zur Anwendung auf der Nasenschleimhaut. **Nebenwirkungen:** Sehr selten kann es zu Überempfindlichkeitserscheinungen, wie z. B. Brennen auf der Haut, kommen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol! **Stand:** März 2017. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, 61138 Niederdorfelden.



Tyrosur®
Wundheilgel

www.tyrosur.de