

CHECKLISTE FÜR ZU HAUSE

Hyperkeratose – Füße täglich im Blick behalten

- ☐ **Tägliche Fußkontrolle:**
Oberseite, Fußsohlen, Fersen und Zehenzwischenräume auf neue Druckstellen, Rötungen, Blasen, Risse, Verletzungen oder Schwellungen kontrollieren. Schwer einsehbare Stellen mit Spiegel oder Smartphone-Kamera (Bild vergrößern hilft oft) ansehen; bei Bedarf Angehörige um Hilfe bitten.
- ☐ **Schuhe kontrollieren:**
Mit der Hand den Schuhinnenraum prüfen und, wenn möglich, die Sohle herausnehmen: auf Fremdkörper, Steinchen, Falten und harte Nähte achten. Den Schuh von außen sowie Sohle und Profil kontrollieren.
- ☐ **Socken / Strümpfe kontrollieren:**
Täglich wechseln. Auf Falten, störende Nähte und einschneidende Bündchen achten. Socken glatt und faltenfrei anlegen, nicht anziehen.
- ☐ **Hautpflege:**
Füße regelmäßig mit einem geeigneten, hautverträglichen Pflegeprodukt eincremen. Zehenzwischenräume nicht eincremen.
- ☐ **Nicht selbst behandeln:**
Starke Hornhaut, Hühneraugen oder schmerzhaft Stellen nicht mit Klingen, Scheren oder aggressiven Hornhautentfernern selbst behandeln.
- ☐ **Fußbad – kurz und kontrolliert:**
Thermometer verwenden. Wassertemperatur maximal 37 °C, Dauer höchstens 5 Minuten. Nur milde, hautverträgliche Zusätze verwenden. Waschpulver, aggressive Reinigungsmittel oder ähnliche Hausmittel vermeiden. Anschließend sorgfältig abtrocknen – besonders zwischen den Zehen. Keinen Fön verwenden (Verbrennungsgefahr).
- ☐ **Warnzeichen ernst nehmen:**
Bei neuer oder zunehmender Rötung, Wärme, Schwellung, Schmerzen, Einblutungen, offenen Stellen, Nässen oder auffälligen Hautveränderungen die podologische Praxis bzw. bei Bedarf ärztliche Hilfe kontaktieren.

MERKE: Nicht nur die Hornhaut beobachten – entscheidend ist, ob sich Druck, Reibung oder Hautzustand verändern.

Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihre Podologin oder Ihren Podologen, bevor Sie etwas anwenden.

Praxisstempel / Kontaktdaten

Für Fehler in der Selbstbehandlung wird keine Haftung übernommen.