

- 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 zwei Paar Schuhe vorhanden sein.
 - › 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).
- Fußpflege
 - › Füße täglich sorgfältig waschen und gut abtrocknen, insbesondere die Zehenzwischenräume.
 - › Eincremen mit einer Pflegecreme beugt Schwielenbildung vor.
 - › Mit Fußbädern und Fußkuren kann man Schwielen und Hornhaut aufweichen und leichter entfernen.



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

Berufsgenossenschaft
Nahrungsmittel und Gastgewerbe

Geschäftsbereich Prävention
Dynamostraße 7–11
68165 Mannheim
www.bgn.de



Fußgesund im Beruf

Hauterkrankungen an den Füßen sind seltener als Hautveränderungen an den Händen. An den Füßen sind Hauterkrankungen jedoch oft ein schamhaft besetztes Thema, werden verdrängt und bagatellisiert. Die Füße können auch besser versteckt werden als die Hände.

Häufige Hauterkrankungen der Füße sind:

- Fußekzeme, oft als eine Kombination aus minderbelastbarer Haut (Atopie) und Überforderung der Regenerationsfähigkeit der Haut durch das feuchte Milieu verbunden mit mechanischer Belastung durch Druck oder Reibung und Kontakt mit sensibilisierenden Schuhmaterialien (Leder, Gummi, Klebstoffe, Metall, Farbstoffe).
- Schuppenflechte, kann am ganzen Körper vorkommen. Eine Sonderform äußert sich nur mit Befall von Händen und Füßen.
- Infektiöse Erkrankungen wie Fußpilz, oft in den Zehenzwischenräumen, Viruswarzen oder Infektionen durch Bakterien.

Wichtig ist, die Hautprobleme an den Füßen beim Hautarzt anzusprechen, denn behandelt werden muss konsequent und genauso wie an den Händen entsprechend den gültigen Leitlinien.

Berufliche Risikofaktoren

für das Auftreten von Hautproblemen an den Füßen sind:

- Mehrstündiges Tragen von Berufs-, Sicherheitsschuhen oder Gummistiefeln.
- Langes Stehen oder Laufen mit 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.
- 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.

Vorgehen bei Hautveränderungen an den Füßen

- Zeigen Sie Ihre Füße Ihrem behandelnden Hautarzt. Er stellt die ärztliche Diagnose und führt die Therapie der Hauterkrankung durch.
- Auswahl geeigneter Schuhe und Socken
 - › 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. In Sicherheitsschuhen sind nur die vom Hersteller vorgesehenen Einlagen zulässig (Baumusterprüfung muss vorliegen). Sprechen Sie deshalb mit Ihrer Sicherheitsfachkraft (Baukastensystem des Schuhherstellers).
- Auswahl geeigneter Socken
 - › Wenn möglich atmungsaktives Schuh- und Sockenmaterial auswählen.
 - › Socken entsprechend dem Schuhmaterial auswählen z.B.:
GoreTex®, Sympatex® › Funktionssocken
Leder/Synthetik › Baumwollsocken



Quelle: hriana - stock.adobe.com



Weitere Infos unter www.bgn.de/deinehaut