

## Lange Arbeitstage: Was tun wenn die Füße schmerzen?

Nach langem Stehen auf hartem Untergrund sind schmerzende Füße am Abend keine Seltenheit. Wie Sie Ihre Füße gesund halten und was Sie Ihnen Gutes tun können erfahren Sie hier.



*Schmerzende Füße müssen nicht sein! © Shutterstock*

Das lesen Sie in diesem Artikel

- **Weit verbreitet: Schmerzende Füße und Fußsohlen**
- **Auf die optimale Arbeitsumgebung achten**
- **Auf gute Schuhe achten**
- **Einlegesohlen für gesunde und kranke Füße**
- **Regelmäßig aktive Pausen einlegen**

- **Schmerzfrei bleiben: Kompressionstrümpfe tragen**
- **Kurze Tipps für den Arbeitsalltag**
- **Keine Schmerzen: Tipps für zu Hause**
- **Den Füßen Beine machen**
- **Fußtraining mit Greifübungen**
- **Massagen und Bäder**

## **Weit verbreitet: Schmerzende Füße und Fußsohlen**

Wer in der Arbeit überwiegend steht, der verlangt von seinem Bewegungsapparat wahre Höchstleistungen. Die Muskulatur bleibt ständig angespannt, um zu gewährleisten, dass der gesamte Körper gestützt wird und aufrecht bleibt. Mögliche Folgen sind: schwere Beine, geschwollene oder schmerzende Füße sowie Krampfadern. Damit es nicht so weit kommt, kann man selbst sehr viel tun. Genauso wenig wie für langes Sitzen ist der Körper für Dauerstehen gemacht. Stundenlanges Stehen, nicht selten in Verbindung mit monotonen Bewegungen, kann anstrengend werden. Nicht nur für Beine und Füße, sondern auch für das Venensystem. Mit diesen Tipps vermeiden Sie aktiv Schmerzen.

## **Auf die optimale Arbeitsumgebung achten**

Wer eine lange Zeit auf einem harten Boden stehen muss, ermüdet damit die Muskulatur. Da der Körper unter diesem quälenden Umstand versucht die Last zu verlagern, kommt es oft zu Verspannungen und schließlich zu Fußschmerzen und sogar zu Kopf- oder Rückenschmerzen. Auch ist durch den harten Boden die Blutzirkulation in den Beinen beeinträchtigt, die Fußsohlen brennen und es können sich mit der Zeit Krampfadern bilden. Hier hilft der richtige Bodenbelag. Dieser muss leicht elastisch federnd und gelenkschonend sein. Matten oder Bodenbeläge reduzieren die Stehdauer zwar nicht, können aber die Belastung auf das Muskel-Skelett-System reduzieren und damit für einen besseren Stehkomfort sorgen.

Ob in Form eines speziellen Industrie-Kunststoffbodens oder mit Hilfe federnder Roste und Matten – um einen ergonomisch gut verträglichen Boden zu schaffen, muss schon baulich und in der Einrichtung das richtige Material verwendet werden.

Achten Sie bei der Auswahl des Schuhwerks auf genügend Zehenfreiheit und auf eine rutschfeste und biegsame Sohle. © jeshoots / Unsplash

## **Auf gute Schuhe achten**

Stehen Sie in den richtigen Schuhen! Eine mangelhafte Passform wirkt sich sehr schnell und merklich auf die Füße und die Standfestigkeit aus. Achten Sie bei der Auswahl des Schuhwerks auf genügend Zehenfreiheit und auf eine rutschfeste und biegsame Sohle. Die Möglichkeit der Weitenregulierung und ein atmungsaktives Obermaterial spielen ebenso eine wichtige Rolle. Gepolsterte Innensohlen können dabei unterstützen, dass Füße und Beine nicht über Gebühr belastet werden. Und nicht zuletzt: Schuhe mit höherem Absatz sehen meist schicker aus als flache, für längere Stehzeiten sind sie aber ungeeignet. Die empfohlene maximale Absatzhöhe liegt bei vier Zentimetern. Der Absatz sollte so breit sein, dass seitliches Umknicken nicht möglich ist. Physiotherapeuten

raten auch zu einem zweiten Paar Schuhe an einem langen Arbeitstag, da ein Schuhwechsel die Füße merklich entlasten kann.

## **Einlegesohlen für gesunde und kranke Füße**

Entlastung für müde und schmerzende Füße bieten verschiedene, moderne Gel-Einlegesohlen. Hier werden der Fußballen und das Fußgewölbe durch ein bequemes Gelkissen optimal gepolstert und so werden Stöße beim Gehen und übermäßiger Stehdruck gemildert und aufgefangen. Diese Sohlen gibt es sogar speziell für die Arbeit die das Stehen auf harten Böden erfordert. Sind Ihre Füße in Form, Belastungsfähigkeit oder Funktion so eingeschränkt, dass eine medizinische Behandlung notwendig wird, kann der Arzt Fußeinlagen nach Maß verordnen. Dabei handelt es sich um Einlagen nach Gipsmodellen, die speziell auf die individuelle Fußform zugeschnitten sind. Sie fügen sich unauffällig in die jeweiligen Konfektionsschuhe ein.

## **Regelmäßig aktive Pausen einlegen**

Oft reichen schon kleine Maßnahmen wie bewusste Haltungswechsel: Zwischendurch das Gewicht von einem Bein aufs andere Bein verlagern, mit den Füßen hin- und her-wippen, auf die Zehenspitzen stellen und die Beine ausschütteln. Dazu sollten regelmäßig „aktive“ Pausen im Alltag eingelegt werden. Schließlich ist Bewegung auch für die Blutzirkulation in den Beinen wichtig. Insgesamt sollte man auf eine Reduktion des Stehanteils im Verlauf des Arbeitstags achten. Dabei können Stehhilfen wie Stehhocker nützlich sein, auf die Sie sich setzen oder auch einfach nur anlehnen können.

Hier ein kleines Video für eine 5-minütige aktive Arbeitspause:

## **Schmerzfrei bleiben: Kompressionstrümpfe tragen**

Bei zu langem Stehen sammelt sich Blut in den Beinvenen. Schwellen diese an, fließt das Blut schlechter zurück das führt längerfristig zu

schweren Beinen und Krampfadern. Kompressionsstrümpfe bewirken einen Druck von außen auf das Gewebe der Beine. Der ausgeübte Druck nimmt von oben nach unten in Richtung der Schwerkraft zu und kann so wirkungsvoll Stauungen verhindern oder zumindest verringern. So entlasten sie das beanspruchte Lymph- und Venensystem und beugen Ödemen, Krampfadern und Thrombosen vor. Je nach Beschwerdegrad wird unterschiedlich starker Druck eingesetzt, um das gewünschte Resultat zu erhalten. Dieser Druck wird in die sogenannten „Kompressionsklassen“ von I bis IV eingeteilt, wobei die Klasse I dem geringsten Druck entspricht. Fachgeschäfte für Fußorthopädie sowie spezialisierte Onlineshops bieten eine große Auswahl an hochwertigen Kompressionsstrümpfen namhafter Hersteller in verschiedenen Kompressionsklassen sowie in verschiedenen Farben und Variationen an. Bei medizinischer Indikation fertigen Bandagisten auch Kompressionsstrümpfe nach Maß an. Für Allergiker sind außerdem latexfreie Produkte erhältlich.

Regelmäßiges Eincremen fördert die Durchblutung und die Haut bleibt weich und geschmeidig. © Towfiqu Barbhuiya / Unsplash

## **Kurze Tipps für den Arbeitsalltag**

- Wippen & Co Ändern Sie bewusst immer wieder die Haltung – zum Beispiel, in dem Sie einen Fuß auf eine Stufe oder Fußbank stellen, zwischendurch mit den Füßen wippe sich an die Wand lehnen und den Rücken fest dagegen drücken.
- Gute Schuhe sollten flache Absätze, eine weiche Innensohle und die optimale Passform haben.
- Kompressionsstrümpfe (auch für Männer): Die Modelle in vielen Farben und Ausführungen unterstützen die Venentätigkeit, sodass das Blut besser zirkulieren kann.
- Zwischendurch. Massagen & Massageroller fördern die Durchblutung. In den Pausen ist das eine Wohltat.

- Unterstützung. Stehhilfen, auf denen man halb sitzend, halb stehend arbeitet und ergonomische
- Bodenbeläge oder Steharbeitsmatten aus elastischen Materialien wirken entlastend. Sehr bewährt haben sich auch die „Gel Activ Work“-Einlegesohlen von Scholl.

Kalt-warme Wechselfußbäder bzw. Fußbäder mit langsam ansteigender Temperatur ergänzen das Wellness-Programm für Zuhause. © Rune Enstad / Unsplash

## **Keine Schmerzen: Tipps für zu Hause**

Zur akuten Behandlung des brennenden Gefühls an den Fußsohlen wird Kälte eingesetzt. Cool-Packs oder Eiswürfel auf den betroffenen Hautstellen wirken besonders effektiv. Aber auch Fußbäder in kaltem Wasser oder das Auftragen kühlender Lotionen oder Fußsprays können rasch Abhilfe schaffen.

## **Den Füßen Beine machen**

Als Ausgleich zum vielen Stehen im Job bieten sich in der Freizeit Sportarten an, die den Aufbau der Bein- und Rückenmuskulatur fördern

und stärken. Dazu zählen zum Beispiel Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Walken. Wer gern in den eigenen vier Wänden in die Gänge kommt, kann auch einen Crosstrainer nützen. Auf diesem Fitnessgerät werden viele Muskelgruppen gelenkschonend trainiert. Ebenso empfiehlt sich moderates Laufen als effektives Training, das Füße und Beine in Form bringt.

Muskulatur und die Beweglichkeit des Fußes lassen schon mit kleinen sitzenden Übungen steigern.. © Shutterstock

## **Fußtraining mit Greifübungen**

Muskulatur und die Beweglichkeit des Fußes lassen schon mit kleinen sitzenden Übungen steigern. Eine Übung wäre zum Beispiel, ein leichtes Tuch mit bloßen Füßen zu heben. Eine 30-sekündige Einheit mit mehreren Versuchen genügt. Mit ein bisschen Übung kann man in der Folge probieren, auf die gleiche Weise eine Zeitung aus dünnem Papier zu zerreißen. Sie können auch einen Gegenstand mit den Zehen greifen und damit ein paar Meter gehen. Durch diese spielerischen Einheiten, die man zwischendurch auch beim Fernsehen einbauen kann, wird die Fußmuskulatur dauerhaft gestärkt.

## **Massagen und Bäder**

Eine wirksame Hilfe gegen schmerzende Füße sind Massagen. Dazu ist nicht unbedingt eine professionelle Fußreflexzonenmassage notwendig. Auch Sie selbst und der Partner können durch sanften Druck die Durchblutung der Füße anregen. Die Massage der Fußsohlen mit kreisenden Bewegungen und einem anregenden Massageöl lockert dabei auf angenehme Weise den gesamten Fußapparat. Eine zusätzliche Wohltat für die Füße ist ein Fußmassage-Roller: Dabei stellt man die Füße auf das Massagegerät und bewegt sie langsam vor und zurück. Die angebrachten Noppen lockern die Muskulatur und regen die Durchblutung an. Ein Massageroller kann zum Beispiel auch im Pausenraum bei der Arbeit gute Dienste leisten.

Kalt-warme Wechselfußbäder bzw. Fußbäder mit langsam ansteigender Temperatur ergänzen das Wellness-Programm für Zuhause. Dafür wird eine Fußwanne mit etwa 22 Grad warmem Wasser gefüllt. Durch heißes Wasser wird die Temperatur innerhalb von 20 Minuten auf 39 Grad erwärmt. Danach die Füße gut trockenreiben. Wer Massage und Fußbad verbinden möchte, ist mit einer Fußbadewanne mit Massagefunktion gut beraten. Diese Modelle (z. B. von Beurer, Medisana, HoMedics, Renpho) kombinieren Hydromassage und Wärmefunktion. Zusätzlich können Sie selbst die Füße je nach Produkt über Massagerollen oder Rotationsbälle bewegen, um Intensität und Geschwindigkeit der Massage zu bestimmen. Und nicht zuletzt hilft schmerzenden Füße und Fußsohlen ein tägliches Eincremen mit einer guten, rückfettenden Fußlotion.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](https://www.fleischundco.at)**