

Eine Information Ihrer *FussWerker*

Hinweise zu Ihrer Spangentherapie

- Gründe vermeiden , die Beschwerden begünstigen oder verursachen, z.B. spitze/enge Schuhe.
- Bitte achten Sie bei der Wahl Ihrer Schuhe auf richtige Größe, Breite und Höhe der Zehen-Box.
- Bei schwitzenden Füßen möglichst Baumwollsocken tragen.
- Nägel möglichst nicht selbst schneiden. Wenn sich dies nicht vermeiden lässt, den Nagel nie mehr als bis zum Beginn der Nagelfalz kürzen, und wenn möglich diesen nur feilen.
- Die Nagelecken ggf. mit einer Feile etwas entgraten.
- Beim Sport eventuell den Nagel abpolstern oder mit einem Taping fixieren.

Nach der Spangentherapie

- Achten Sie auf fußgerechtes Schuhwerk. Zu enge Schuhe können das Problem wiederkehren lassen. Die Zehenbox sollte immer groß genug sein.
- Die Schuhe häufiger wechseln, so verlagern sich mögliche Druck- und Reibungspunkte bei der Gangphysiologie.
- Nach dem Strümpfe anziehen immer noch mal den Zehenbereich im Strumpf etwas lockern, sodass die Zehen nicht eingeengt werden.
- Die Füße möglichst trocken halten. Bei aufgeweichtem Gewebe ist die Gefahr vom Eindringen des Nagels in die Nagelfalz höher.
- Eine regelmäßige Teilbehandlung wird notwendig.
- Bei ersten geringen Beschwerden schnellstmöglich einen Termin vereinbaren.

Mit freundlichen Grüßen, auch zu den Füßen Ihre *FussWerker*

Seerobenstraße 5 - 65195 Wiesbaden - Telefon: 0611-401396

info@fusswerker.de