KOSTENLOSE PROBELEKTION

Auszug aus dem Skript

Modul 1: Hygiene in der Fußpflegepraxis
Modul 3: Anatomie & Physiologie

Fernlehrgang „Medizinische Fußpflege - Grundlagen und geräteunterstützte Pflegetechnik“
Staatlich zugelassen, ZFU-Nr. 7624926 · 52 Stunden in 3 Monaten · komplett von zu Hause
Alle Infos und Anmeldung: **fusspflege-lernen.de/fernlehrgang.html**

Fußpflegeakademie Hildesheim · Dieser Auszug darf zum persönlichen Kennenlernen gelesen und gespeichert werden.

MODUL 01

Hygiene in der Fußpflegepraxis

Sauberes Arbeiten als Fundament Ihres Berufes

Worum geht's?

Fußpflegeeinrichtungen sind **Risikobereiche für Pilzerkrankungen und Infektionen**. Rund 25 % der Bevölkerung leiden an Fußmykosen — unter Patient:innen der Fußpflege liegt dieser Anteil deutlich höher. Strikte Hygiene ist daher nicht Kür, sondern Pflicht.

Lernziele dieses Moduls

- ✓ Sie kennen die wichtigsten Infektionswege in der Fußpflege.
- ✓ Sie können den Begriff **Hygiene** definieren und einordnen.
- ✓ Sie kennen die gesetzlichen Grundlagen (IfSG, BioStoffV, TRBA 250) und wissen, was in einen Hygieneplan gehört.
- ✓ Sie können einen Hygieneplan für die eigene Praxis erstellen.

Einleitung — Ein anspruchsvoller Beruf

Sie haben einen anspruchsvollen Beruf gewählt. Erfolgreich ausüben können Sie ihn nur, wenn drei Dinge zusammenkommen: **Fachwissen**, **Handfertigkeit** und **psychologisches Einfühlungsvermögen**.

Medizinisch orientierte Berufe haben gegenüber der Gesellschaft eine besondere Verantwortung. Wer am Menschen arbeitet, muss Fahrlässigkeit vermeiden und einen breiten Sicherheitsrahmen schaffen. Die Verhütung der Krankheitsübertragung gehört zu Ihren wichtigsten Aufgaben.

> **Hygiene** kommt von *Hygieia*, der griechischen Göttin der Gesundheit. Sie ist die Wissenschaft von der Verhütung von Krankheiten und der Förderung der Gesundheit.

Nach Definition der WHO ist **Gesundheit** der Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Hygiene ist Voraussetzung dafür.

Reinhaltung von Praxisräumen & Geräten

Persönliche Körperhygiene

Zur persönlichen Körperhygiene gehört die regelmäßige Körperreinigung nach der Arbeit (Vollbad oder Dusche), der Wechsel von Unterwäsche, Strümpfen, Schuhen und Kleidung sowie das Tragen von **laufgeeignetem Schuhwerk** — Venenthrombosen sind im Gesundheitsdienst weit häufiger als im Bevölkerungsdurchschnitt.

Räume und Einrichtungen

- Räume **lüften**, aber gleichzeitiges Öffnen von Fenster und Tür wegen Durchzug vermeiden.
- **Tische und Schalter** nach jeder Behandlung desinfizieren.
- **Türklinken, Klingelknöpfe, Rufanlage** trocken gewischt — Spritzdesinfektion nicht direkt auf Elektrik.
- **Waschbecken und Konsole** in den Reinigungsplan aufnehmen.
- **Heizkörper-Verdunsterschalen** täglich auffüllen, wöchentlich entleeren und reinigen.

Infektion und Infektionswege

Infektion bedeutet Ansteckung — das Eindringen pathogener Keime (Bakterien, Viren, Pilze, Protozoen) und das Auslösen einer übertragbaren Krankheit.

Vier Übertragungswege

Tröpfcheninfektion	Von Mensch zu Mensch durch Sprechen, Husten, Niesen — z. B. Keuchhusten.

Kontaktinfektion	Durch Berühren kontaminierter Partien — z. B. Cholera, Geschlechtskrankheiten.
Schmierinfektion	Durch Mängel an der Sauberkeit — Blut, verunreinigte Fräser oder Instrumente.
Staubinfektion	Durch aufgewirbelten Staub.

Merke: Die Haut bildet als äußere Hülle eine physiologische Abwehrschranke (Hornschicht, Säure-Lipid-Mantel). Bei Verletzungen, Mykosen oder im Krankheitsfall ist diese Barriere geschwächt — dann können auch sonst harmlose Keime **Superinfektionen** auslösen.

Übersicht: Fuß- und Nagelmykosen

Symptome

- Juckreiz, Bläschen, interdigitale Erosionen
- Mazeration, Rhagaden
- Entzündung des Nagelbettes
- Weiß-gelbliche Flecken am Rand der Nägel
- Aufsplitterung und bröckeliger Zerfall der Nägel

Erreger

- **Fadenpilze** (Dermatophyten): Trichophyton, Epidermophyton
- **Microsporum**
- **Sprosspilze**, Hefen der Gattung Candida
- **Schimmelpilze** der Gattung Scopulariopsis

Wie man Mykosen klassifiziert

Endomykose	Pilzerkrankung der inneren Organe
Dermatomykose	Pilzerkrankung der Haut
Epidermophytie	Mykose der Oberhaut
Interdigitalmykose	Pilzerkrankung zwischen Fingern oder Zehen
Onychomykose	Nagelmykose / Nagelpilzerkrankung
Trichophytie	Pilzerkrankung des Haares und der Nägel

Gesetzliche Bestimmungen

Wegen der besonderen Übertragungsgefahren gelten in der Fußpflegepraxis eine Reihe gesetzlicher Bestimmungen. Sie betreffen sowohl **zivilrechtliche Haftung** (BGB: Schadensersatz, Schmerzensgeld) als auch **strafrechtliche Verantwortlichkeit** (StGB: fahrlässige Körperverletzung).

Fußpilz und andere Mykosen sind nach dem **Infektionsschutzgesetz (IfSG)** nicht meldepflichtig. Fußpflegeeinrichtungen gehören aber zu den Einrichtungen, in denen bei Tätigkeiten am Menschen Krankheitserreger übertragen werden können. Solche Einrichtungen **können** nach § 36 Abs. 2 IfSG infektionshygienisch überwacht werden — das Gesundheitsamt darf sie besichtigen und Auflagen erteilen.

Für Einrichtungen der Fußpflege kommen die **Biostoffverordnung (BioStoffV)**, die zugehörige **Technische Regel TRBA 250** („Biologische Arbeitsstoffe im Gesundheitswesen und in der Wohlfahrtspflege“) sowie die **DGUV Vorschrift 1** „Grundsätze der Prävention“ in Betracht. Ob und in welchem Umfang sie gelten, hängt von den konkreten Tätigkeiten, der Beschäftigungssituation und der **Gefährdungsbeurteilung** ab. Soweit die TRBA 250 anzuwenden ist, gehört dazu insbesondere ein schriftlicher **Hygieneplan** (Abschnitt 4.1.6). Zusätzlich sind landes- und kommunalrechtliche Hygienevorgaben zu beachten; Verstöße können als Ordnungswidrigkeit geahndet werden.

Die früher geltende Unfallverhütungsvorschrift „Gesundheitsdienst“ (VBG 103, später BGV C8) ist zurückgezogen. Wer noch ältere Fachliteratur nutzt, findet dort überholte Verweise — maßgeblich sind heute BioStoffV und TRBA 250.

Zwei Ziele eines guten Hygieneplans

1. **Personalschutz** — Verhinderung der Ansteckung von Behandelnden und Mitarbeiter:innen.
2. **Patientenschutz** — keine Übertragung infektiösen Materials von Patient zu Patient.

Die Durchsetzung dieser Ziele bringt zusätzlich klare **Wettbewerbsvorteile**: Patientenbindung, Gewinnung neuer Patient:innen und Zusatzerträge durch Verkäufe.

Hygieneplan-Vorlage

Ein praxistauglicher Hygieneplan gliedert sich in die Spalten **WAS**, **WANN**, **WIE** und **WOMIT**. Die folgende Übersicht orientiert sich an den Vorgaben der TRBA 250 zum Hygieneplan Gesundheitsdienst und ist als Muster zu verstehen.

WAS	WANN	WIE	WOMIT
Hände des Personals	nach jeder Behandlung; nach Kontakt; vor Pausen	desinfizieren · waschen · pflegen	Hand-Desinfektionsmittel · Waschlotion · Pflegecreme
Füße der Patient:innen	vor jeder Behandlung	Hautdesinfektion; Fußbad nur bei Indikation	Fußbad-Lösung · Haut-Desinfektionsspray
Räume & Hartfußböden	mind. arbeitstäglich	desinfizierend wischen	Flächendesinfektion
Einrichtungs-Gegenstände	nach jeder Behandlung	Sprühdesinfizieren	Sprüh-Flächendesinfektion

WAS	WANN	WIE	WOMIT
Instrumente & Hilfsmittel	sofort nach Benutzung	1. desinf. reinigen · 2. abspülen · 3. ggf. sterilisieren	Instrumenten-Desinfektion · Sterilisator
Rotierende Instrumente	sofort nach Benutzung	Tauchbad oder Ultraschallbad	Instrumenten-Desinfektion
Handstücke	nach jeder Behandlung	äußerlich desinfizieren laut Hersteller	Sprüh-Desinfektion
Praxiswäsche & Tücher	nach jeder Behandlung	in Desinfektionsmittellauge einlegen oder ≥ 85 °C waschen	Wäsche-Desinfektion
Einmalartikel · Abfall	sofort nach Gebrauch	sicher umschlossen in einem durchstichfesten Behälter entsorgen	Abfalleimer mit Plastiksack

Lern-Checkliste

- Ich kenne die vier Übertragungswege von Infektionen.
- Ich kann den Unterschied zwischen Reinigung und Desinfektion erklären.
- Ich weiß, was in einen Hygieneplan gehört und woraus sich die Pflicht dazu ergibt.
- Mein Hygieneplan hängt in der Praxis aus und wird gelebt.

MODUL 03

Anatomie & Physiologie

Knochen, Muskeln, Nägel — das Bauwerk Fuß verstehen

Worum geht's?

Der menschliche Fuß ist ein Wunder der Statik: 26 Knochen, 33 Gelenke, über 100 Bänder und 20 Muskeln tragen uns durchschnittlich rund 150 000 Kilometer im Leben. Wer die Anatomie kennt, erkennt Fehlbelastungen früher — und kann gezielter behandeln.

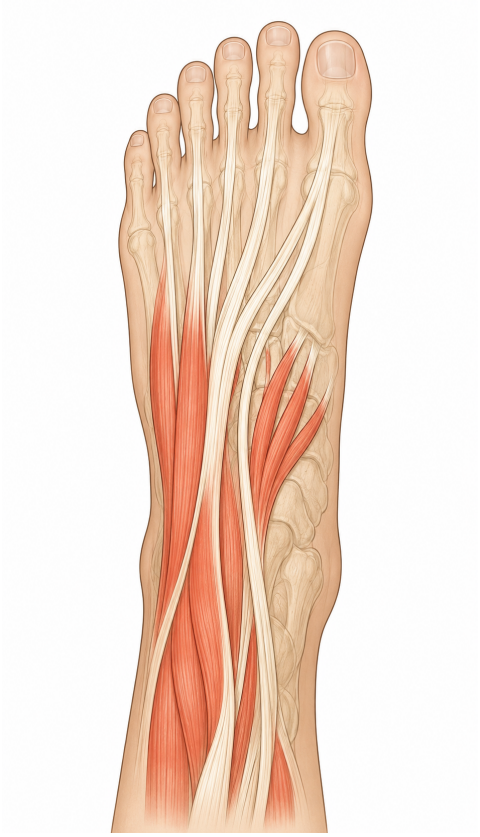
Lernziele dieses Moduls

- ✓ Sie können die wichtigsten Fußmuskeln benennen.
- ✓ Sie kennen den knöchernen Aufbau (Tarsus, Metatarsus, Phalangen).
- ✓ Sie verstehen den Aufbau des Nagels und die Wachstumsrichtungen.

Muskeln des Fußrückens

Die dorsale Fußmuskulatur sorgt für die Streckung der Zehen und stabilisiert das Sprunggelenk.

Vorderer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior)	Hebt den Fuß und stützt das Längsgewölbe.
Langer Zehenstrecker (M. extensor digitorum longus)	Streckt die Zehen 2–5.
Langer Großzehenstrecker (M. extensor hallucis longus)	Streckt die Großzehe.
Kurzer Zehenstrecker (M. extensor digitorum brevis)	Unterstützt die Zehenstreckung im Vorfuß.
Kurzer Großzehenstrecker (M. extensor hallucis brevis)	Streckt die Großzehe gemeinsam mit dem langen Strecker.



Dorsale Ansicht des Fußes — vorderer Schienbeinmuskel, langer und kurzer Zehenstrecker, langer und kurzer Großzehenstrecker.

Der knöcherne Bau des Fußes

Der Fuß lässt sich in drei Abschnitte gliedern — **Rückfuß**, **Mittelfuß** und **Vorfuß**.

Rückfuß

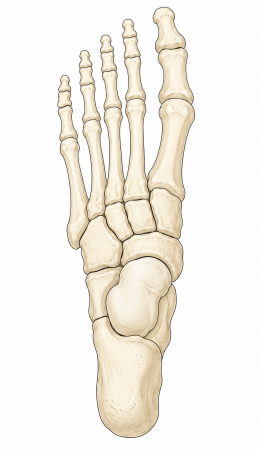
- **Talus** (Sprungbein)
- **Calcaneus** (Fersenbein)

Mittelfuß

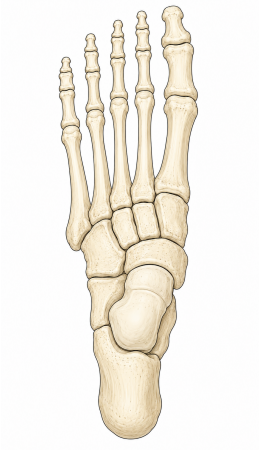
- **Os naviculare** (Kahnbein)
- **Os cuboideum** (Würfelbein)
- **Ossa cuneiformia** I, II, III (Keilbeine)

Vorfuß

- **Ossa metatarsalia** I–V (Mittelfußknochen)
- **Phalangen**: Grundphalanx, Mittelphalanx, Endphalanx (Großzehe nur Grund- und Endphalanx)



Plantar (Ansicht von unten)



Dorsal (Ansicht von oben)

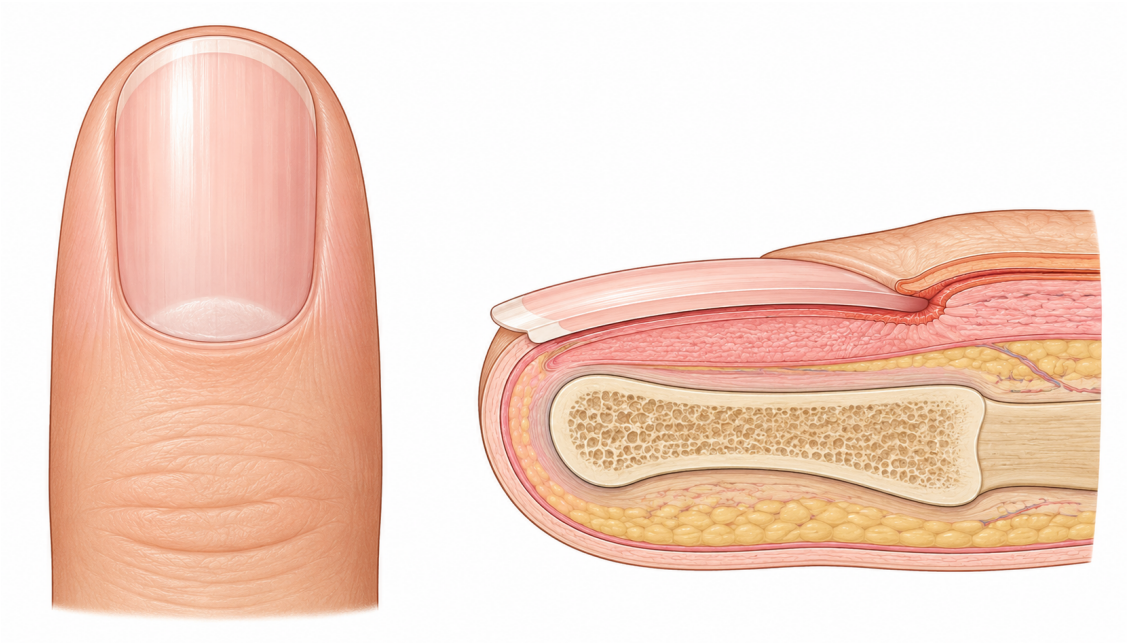
Der Aufbau der Nägel

Nägel entstehen durch Umbildung der Hornschicht — durch Einlagerung von **Keratin** an den Endgliedern von Fingern und Zehen.

Nagelplatte	Sichtbarer, harter Teil des Nagels.
Nagelbett	Gut durchblutete Schicht unter der Platte.
Nagelwurzel (Matrix)	Wachstumszone — hier entsteht der Nagel.
Nagelmond / Lunula	Heller, halbmondförmiger Bereich an der Basis.
Nagelhäutchen (Eponychium)	Schmaler Hautstreifen über der Lunula.
Nagelfalz	Seitliche Rille zwischen Nagel und Haut.
Nagelrand	Freier, sichtbarer Rand zum Kürzen.

Wachstumsgeschwindigkeit: Fingernägel ca. 0,1 mm/Tag, Zehennägel nur 0,05 mm/Tag. Ein Fingernagel braucht etwa **6 Monate**, um vollständig nachzuwachsen.

Gewaltsames Zurückschieben des Nagelhäutchens kann zu Einrissen und langwierigen Matrix-Infektionen führen. Auch weiße Flecken in der Nagelplatte sind oft Folge unfachmännischer Behandlung.



Nagel von oben (links) und im Längsschnitt (rechts).

Lern-Checkliste

- Ich kann die fünf Muskeln des Fußrückens benennen.
- Ich kann Rückfuß, Mittelfuß und Vorfuß zuordnen.
- Ich kann die wichtigsten Fußknochen benennen und am Fuß zeigen.
- Ich kann Längs- und Quergewölbe und ihre Bedeutung für Beschwerden erklären.
- Ich kann die Hautschichten am Fuß und die Entstehung von Verhornung beschreiben.
- Ich weiß, warum Durchblutungs- und Nervenstörungen die Fußpflege verändern.
- Ich kann die Anatomie des Nagels skizzieren.