

Behandlung und Pflege nässender Interdigital-Rhagaden



Beim Stichwort Rhagaden denkt jeder sofort an verhornte Fersen und rissige, raue Schründen. Was aber tun, wenn nicht die Hornhaut das Problem ist, und die Haut dennoch aufplatzt? Risse zwischen den Zehen sind ein Sonderfall, der gar nicht so selten vorkommt und eine andere Behandlung erfordert als die unelastische Schrunde.

Ursachen

Bei der Fußinspektion schnell noch den Zehenzwischenraum sondieren – und schon ist es passiert: ein Riss genau in der Mitte der „Schwimmhaut“, allein schon vom vorsichtigen Auseinanderziehen der Zehen.

Diese kleinen oder auch tieferen, blutigen Fissuren treten auf, wenn die Haut vorbelastet und mazeriert ist. Dies geschieht hauptsächlich durch gestaute Feuchtigkeit in zu engen Schuhen oder durch eine Hautinfektion mit *Tinea pedis*.

Mazeration mit oder ohne Infektion

Wenn die Haut im interdigitalraum weißlich aufgequollen und manchmal auch „belegt“ erscheint, muss nicht immer eine Pilzinfektion die Ursache sein.

Für eine Infektion mit *Tinea pedis* spricht vor allem ein typisches Hautbild mit einem sichtbar geröteten, schuppigen Hof um den Zehenzwischenraum. Bläschen, sich ablösende

Hautfetzchen und weißliche oder gerötete Stellen können ein Zeichen für Fußpilz sein. Manchmal kommt quälender Juckreiz dazu, dieser kann aber auch fehlen. Eine ärztliche Diagnostik ist immer ratsam.

Podologische Behandlung

Auch wenn die Interdigitalrhagade auf den ersten Blick weniger dramatisch als mancher Fersenriss erscheint, kann die Behandlung knifflig sein. Eine „Hornhautabtragung“ wie sonst üblich kommt nicht in Frage. Die Behandlung besteht weniger aus mechanisch-podologischer Therapie, sondern beinhaltet vor allem Maßnahmen, die eine Belüftung und Abheilung der Zehenzwischenräume fördern. Dazu gehört die Prüfung des Schuhwerks, Hygiene- und Pflegemaßnahmen und ggf. die Behandlung einer Infektion.

Allgemeine Tipps:

- Kein Fußbad. Im akuten Zustand auch zuhause keine Bäder, Badezusätze meiden.
- Zur Fußwaschung Abduschen unter fließendem Wasser ohne vorherigen Körperkontakt. Reinigung mit antibakteriellen Waschlotionen (z.B. Octenisan Waschlotion) oder Wundantiseptikum (z.B. Octenisept).
- Bei Infektionen muss die Haut unter ärztlicher Anleitung saniert werden.

Füße brauchen nicht nur Liebe, sondern auch Luft:

- Um die Ursache von Staufeuchte zu beheben, müssen die Auslöser ausgeschaltet werden. Nach der Fußreinigung auf Trockenheit achten, ohne zwischen den Zehen zu rubbeln oder zu manipulieren. Dazu hilft eine längere Phase mit nackten Füßen, um die Feuchtigkeit zwischen den Zehen abzdunsten.
- Bitte nicht Föhnen! Trocken ist gut, aber Verbrennungen braucht niemand.

Alle Schuhe müssen ein Zehenspiel zulassen:

- Weitere Schuhe oder auch eine Pelotte zum Aufspannen des Vorfußes geben Raum, und in jedem Fall muss für Luft und Spielraum zwischen den Zehen gesorgt werden.
- Die Strümpfe dürfen nicht einengen, und alle Materialien sollten atmungsaktiv sein.
- Menschen mit geschwollenen Füßen und einer Volumenzunahme über den Tag müssen das Schuhwerk wechseln oder weiten (z.B. mit Klettverschlüssen), um Anpressdruck zu vermeiden.

Unterstützende Produkte

- Mit Lammwolle oder Druckschutzmaßnahmen wie atmungsaktiven Zehenzwischenkeilen aus Schaumstoff oder Polyurethanschaum und ggf. sterilen Kompressen können akute Stellen entlastet werden.

Komplikation vermeiden

Jeder Hautriss ist eine Wunde und damit eine Eintrittspforte für Mikroorganismen. Je nach Grunderkrankung und Mobilität ist das Infektionsrisiko erhöht, obendrein kann die Heilung längere Zeit in Anspruch nehmen. Genaue (Selbst-)Beobachtung ist darum entscheidend, denn innerhalb von Stunden kann sich ein Erysipel entwickeln. Deshalb sollten Betroffene selbst in der Lage sein, Frühwarnzeichen zu erkennen.

- Tritt eine lokale Rötung am Fußrücken auf, direkt im Übergang von den Zehen zum Vorfuß, die vorher nicht da war?
- Fühlt sich die Haut warm an, vielleicht sogar im Seitenvergleich zwischen den Füßen?
- Treten Schmerzen auf, oder allgemeine Krankheitssymptome wie Abgeschlagenheit, Unwohlsein und Fieber?

Im besten Fall wird eine nässende Interdigitalrhagade entdeckt und behandelt, bevor sich Komplikationen entwickeln. Prävention und Aufklärung sind ein wichtiger Bestandteil der podologischen Behandlung, auch bei vermeintlichen „Kleinigkeiten“ wie feuchten Zehenzwischenräumen und Fissuren.

Unsere Autorin



Anja Stoffel

Physiotherapeutin und Podologin B.Sc. und sek. HP

Fachdozentin und Praxisanleiterin für Berufe im Gesundheitswesen, Karlstein

www.podovision.de

Kopfsachen für Fußmenschen