

Gut zu Fuß im Pflegeberuf – Kriterien für sichere Arbeitsschuhe

Umknicken, ausrutschen, stürzen: Viele Arbeitsunfälle passieren aufgrund von ungeeignetem Schuhwerk – insbesondere in Pflegeberufen. Mit sicheren Arbeitsschuhen können Sie Unfälle vermeiden – und mit der richtigen Auswahl auch etwas für Ihren Rücken tun!

Pflegekräfte sind ständig auf den Beinen. Sie legen im Laufe eines Arbeitstages mehrere Kilometer Wegstrecke zurück. Aber gehen sie dabei auch sicher? Stehen die Pflegekräfte selbst stabil, wenn sie den Betreuten Sicherheit geben müssen – zum Beispiel bei einem Transfer? Und welchen Einfluss hat dabei der Schuh? Wie sieht er überhaupt aus, der sichere Schuh für Pflegekräfte?

Ein (vorn) geschlossener Schuh

Die Zehen und der Vorderfuß sind geschützt. Das Verletzungsrisiko der Zehen sinkt – besonders beim Schieben von Betten und Rollstühlen. Auch aus hygienischer Sicht spricht viel für den geschlossenen Schuh. Schließlich kann im pflegerischen Tun immer einmal etwas „danebengehen“.

Eine geschlossene, feste Fersenkappe

Die Fersenkappe garantiert eine hohe Standsicherheit; Drehbewegungen und Gewichtsverlagerung sind sicher möglich. Dies ist besonders bei der rückengerechten Arbeitsweise bei Transfer, Mobilisation oder Lagerung von Pflegebedürftigen notwendig. Rückengerechte Arbeitsweise zeichnet sich dadurch aus, dass vor allem aus den Beinen gearbeitet wird. Die dafür notwendige Grätsch- oder Schrittstellung erzeugt seitliche Kräfte, die vom Schuh übertragen werden müssen. Die Kappe bietet daher nicht nur eine feste Fersenführung, sondern gibt auch seitlichen Halt und verhindert so das Umknicken – auch bei plötzlichen und unvorhergesehenen Bewegungen. Zudem sind Ferse, Sehnen, Bänder und Gelenke geschützt.

Achtung: Ein Fersenriemchen bietet keinen derartigen Schutz, auch dann nicht, wenn es verstellbar ist – weil vor allem der seitliche Halt fehlt.

Eine gut profilierte, großflächige Auftrittsohle

Das Material muss rutschhemmend wirken, um Rutsch- und Sturzunfälle auch auf feuchten oder verschmutzten Böden zu verhindern. Die Auftrittfläche der Sohle sollte möglichst groß sein, damit ausreichende Standsicherheit gegeben ist. Schuhe mit stark gebogenen Sohlen (sog. Barfußtechnik) sind wegen der geringen Auftrittfläche als Arbeitsschuhe ungeeignet.

Eine regulierbare Spannweite

Die Schuhe können durch Schnüren oder einen Klettverschluss in der Weite an den Fuß angepasst werden. Insgesamt muss der Schuh genau passen und fest am Fuß sitzen, um ein „Schwimmen“ des Fußes im Schuh zu vermeiden.

Ein bequemes Fußbett

Das Fußbett soll genügend Platz für die Abrollung des Fußes gewähren, sodass die Zehen in der Bewegung nicht vorne im Schuh anstoßen – am besten beim Schuhkauf eine Daumenbreite Platz von der Schuhspitze zur Zehenspitze messen. Außerdem soll der Druck auf die Fußsohle gleichmäßig verteilt werden: beim Gehen darf es an einzelnen Stellen keine übermäßige Belastung geben.

Gesunde Füße brauchen kein vorgefertigtes anatomisches Fußbett. Bei Fußbeschwerden und – fehlstellungen sollte ein Orthopäde aufgesucht werden, der ggf. orthopädische Maßeinlagen verschreibt.

Eine dämpfende Sohle

Sie reduziert zusätzlich die Wirkung von kleinen Stößen, die beim Gehen und Laufen unweigerlich entstehen, und entlastet so Gelenke und Wirbelsäule. Jedoch darf die Sohle trotz Dämpfung das Gefühl für den Bodenbelag nicht einschränken. Hat man ein schwammiges, unsicheres Gefühl beim Gehen, ist die Schuhsohle zu weich oder zu dick. Achtung: Schuhe mit Korkfußbett haben meist nur eine minimale Dämpfung, die sie überdies schon nach wenigen Wochen Tragezeit völlig einbüßen. Gute dämpfende Eigenschaften haben Kunststoffmaterialien wie EVA (Ethylenvinylacetat) und PU (Polyurethan).

Ein flacher Absatz

Aus Sicht des Arbeitsschutzes sollte der Absatz möglichst groß und nicht höher als zwei Zentimeter sein. Das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf den gesamten Fuß und die Wirbelsäule wird entlastet. Ein zu hoher Absatz würde die Beckenstellung in Richtung Hohlkreuz verändern und dadurch die Wirbelsäule zusätzlich belasten.

Ein gutes Klima für den Fuß

Obermaterial wie Leder und atmungsaktive antimikrobielle Futtermaterialien nehmen die Feuchtigkeit des Fußes auf und transportieren sie nach außen weiter. Socken aus funktionellem Gewebe (Mikrofaser, Wolle) unterstützen diese Wirkung. Noch besser ist es, zwei Paar Schuhe im Wechsel zu tragen – ein Schuh braucht nämlich fast einen ganzen Tag, bis er durchgetrocknet ist. Nimmt man die Einlegesohle heraus, kann der Schuh besonders gut ablüften. Übrigens: Ein Schuh gehört niemals in die Waschmaschine!

Achtung bei der Schuhauswahl

Pflegekräfte müssen sich jederzeit auf ihre Standsicherheit verlassen können, vor allem auch wenn sie Pflegebedürftige mobilisieren, transferieren und lagern. Fehlt dabei der feste Halt, ist auch die Sicherheit des Betreuten gefährdet. An geeigneten Schuhen, die stabil und komfortabel sind, mangelt es auf dem Markt nicht. Und natürlich darf der Schuh auch gut aussehen und farbig sein. Zahlreiche Sport- und Freizeitschuhe für den Außenbereich erfüllen diese Anforderungen, ebenso klassische Arbeitsschuhe, die es im Fachhandel gibt.

Aber Achtung: Auch Schuhe, die Händler oder Hersteller explizit als „Pflegeschuhe“ oder „Profischuhe“ anbieten, sollten Sie stets anhand der genannten Kriterien kritisch prüfen.

Noch ein praktischer Hinweis:

Auch der beste Schuh verschleißt im Arbeitsalltag. Alle sechs Monate sollten Sie deshalb prüfen, ob Sie sich und Ihren Füßen ein paar neue Arbeitsschuhe gönnen. Hauptkriterium ist der Zustand der Sohle (schief und/oder abgelaufen).