

## BEI DEN FÜSSEN SPRINGEN SIE ...

**(buos) Der Menschenstrom von der Bushaltestelle und den Parkplätzen hin zum See-Spital in Kilchberg brach nicht ab an diesem frühen Abend im Januar. «Fussprobleme von A(chillessehne) bis (Z)ehe» lautete der Vortrag von Prof. Dr. Arno Frigg, der im Gemeinschaftsraum abgehalten wurde und auf derart grosses Interesse stiess. 220 Menschen, viele von ihnen älteren Jahrgangs, suchten nach einer – bestenfalls schnellen – Antwort auf ihre Fussbeschwerden.**

Lauscht man den Ausführungen von Prof. Frigg, so erstaunt es nicht, dass das Thema «Fussprobleme» so unter den Nägeln brennt. Offenbar ist schweizweit fast jede 2. Person von Fussbeschwerden betroffen. Die Palette der Beschwerden ist vielfältig – so vielfältig wie der Fuss selbst: Mit ihren 26 Knochen vereinen die Füsse fast einen Viertel der gesamten Knochen eines Menschen. Über 30 Gelenke und 100 Bänder halten den Fuss in Bewegung, federn Tag für Tag Tausende Schritte ab. Beachtung finden sie trotzdem selten. Ausser sie machen mit Schmerzen auf sich aufmerksam. Dann werden die Probleme schnell akut: Ohne intakte Füsse geht – im wahrsten Sinne des Wortes – gar nichts mehr.

«Fussprobleme nehmen im Alter zu», sagt Experte Frigg. «Viele Menschen leiden an Übergewicht, bewegen sich zu wenig oder tragen unpassendes Schuhwerk». Das alles sind Faktoren, die Fussprobleme begünstigen. Zum Glück hat die Medizin aber auch Antworten auf die vielen Fussbeschwerden. «Operiert wird erst in letzter Konsequenz», erläutert Arno Frigg. «Zuerst versucht man immer, dem Problem mit konservativen Therapien zu begegnen.» Helfen können Physiotherapie, Fussgymnastik, bequeme, breite Schuhe, Schuheinlagen oder entzündungshemmende Medikamente. Häufig kommen bei chronischen Beschwerden auch Stosswellentherapie oder Eigenblutspritzen zum Einsatz.

Besser ist es, präventiv für seine Füsse zu sorgen. Sie sind auf ein bewegtes Leben ausgerichtet. Deshalb brauchen auch sie Training. Eine einfache Übung, die viel bringt, ist das Balancieren auf einem Bein. Der Experte rät: «Versuchen Sie es beim täglichen Zähneputzen. Ihre Füsse werden es Ihnen danken!»



**Prof. Dr. med. Arno Frigg**  
FMH Orthopädie und Traumatologie  
des Bewegungsapparates

Das See-Spital führt alljährlich im Wintersemester eine Vortragsreihe zu relevanten Gesundheitsthemen durch. Zwischen November 2019 und März 2020 fanden insgesamt neun Vorträge statt, die von Belegärztinnen und Belegärzten sowie internen Ärzten des See-Spitals abgehalten wurden. Diese Wissensvermittlung wird von der hiesigen Bevölkerung sehr geschätzt. Durchschnittlich wohnten den Vorträgen 120 Zuhörerinnen und Zuhörer bei. Das Programm der Vortragsreihe 2020/2021 wird im Oktober vorliegen. Die aktuellsten Infos gibt es jederzeit auf unserer Website [www.see-spital.ch](http://www.see-spital.ch) > Veranstaltungen > Vortragsreihe



## GESUNDHEIT UNSERER MITARBEITENDEN IM FOKUS

Committed to  
**Friendly Work Space®**

**(kiepa) Mitarbeitende am Spital sind täglichen Belastungen wie Stress, Schichtarbeit oder einseitigen, körperlichen Tätigkeiten ausgesetzt. Diese können dazu führen, dass Arbeitnehmende auf Dauer krank werden und öfter fehlen. Viele Beschwerden resultieren aus Fehlbelastungen am Arbeitsplatz. Daher ist es wichtig, die Mitarbeitenden für diese Themen zu sensibilisieren und Massnahmen zu ergreifen, um Gesundheitsschäden und Ausfälle zu vermeiden.**

Das See-Spital hat dazu im Herbst 2019 eine Gesundheitswoche initiiert. An beiden Standorten, Horgen und Kilchberg, wurden die Mitarbeitenden während einer Woche motiviert, informiert und zur aktiven Beteiligung aufgerufen. Auf dem Programm standen Vorträge zu Themen wie Stress- und Burnoutprävention, Ernährungstipps, aber auch aktive Sportlektionen.

«Durch die Gesundheitswoche wollten wir die Mitarbeitenden einerseits durch Wissensvermittlung befähigen, selbst auf ihre Gesundheit achtzugeben. Andererseits ermöglichten praktische Übungen und Angebote eine direkte Umsetzung des Gelernten», erklärt Anna Walcher, die Verantwortliche für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) am See-Spital. «Es war uns zudem wichtig, dass in der Gesundheitswoche die physischen, psychischen, aber auch die sozialen Aspekte der Gesundheit miteinbezogen wurden, denn Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mehr als das Verteilen von Früchten.»

Das BGM wird am See-Spital seit 2016 umgesetzt. Das Projekt umfasst die systematische Entwicklung, Planung und Lenkung betrieblicher Strukturen und Prozesse, mit dem Ziel, die Gesundheit der Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. Um dies zu erreichen, werden Massnahmen auf betrieblicher und personenbezogener Ebene umgesetzt. 2017 wurde das See-Spital mit dem Schweizer Qualitätslabel «Committed to Friendly Work Space» ausgezeichnet.