

Immer mehr Fußbeschwerden – was man dagegen tun kann



Foto: Fotowerk - Fotolia/Fotolia...

Prävention muss schon bei Kindern beginnen. Einlagen sind nur in speziellen Fällen notwendig.



Ingrid Teufl

17.11.2015, 06:00



Fußbeschwerden nehmen zu: Im Erwachsenenalter leidet schon jeder Vierte unter Fußschmerzen (Frauen deutlich häufiger), bei den über 65-Jährigen ist es bereits die Hälfte. Und bei der Hälfte der Kindergartenkinder ist der sogenannte kindliche Senkfuß (Plattfuß) normal.

Frauen sind viermal häufiger von Fußfehlstellungen betroffen, was nicht zuletzt auf ihr Schuhwerk zurückzuführen ist. Hier gelte: „Ein bisschen Absatz ist kein Problem.“ Drei bis vier Zentimeter könnten sogar einen positiven Effekt haben.

"Gerade im Wachstumsalter ist die Vorbeugung besonders wichtig", betont

Doz. Ronald Dorotka, Präsident des Berufsverbands der Fachärzte für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Das müssen keine komplizierten Gymnastikprogramme sein. "Es reicht schon, wenn man zum täglichen Zähneputzen auf den Fersen ins Badezimmer geht, während dem Putzen auf den Zehenspitzen steht und dann auf den Fersen aus dem Bad geht. Besonders Kinder finden das lustig."

Welche Einlagen?

Bei der Jahrestagung des Verbands ist Vorbeugung ebenso Thema wie Einlagen. Schon vor einigen Jahren kritisierte der Hauptverband der Sozialversicherungen, dass Einlagen zu häufig verordnet werden. "Bei Kindern hat nur etwa ein Prozent so stark ausgeprägte Fehlstellungen, dass Maßnahmen wie etwa Einlagen notwendig sind", betont auch Dorotka. Meist seien Gymnastik, häufiges Barfußgehen und richtiges Schuhwerk ausreichend. Sind jedoch bei Kindern oder später bei Erwachsenen wirklich Einlagen nötig, sind Betroffene oft verunsichert.

Neben den klassischen orthopädischen Einlagen, die vor allem eine Stützfunktion haben, sind seit einigen Jahren auch sogenannte podologische Einlagen am Markt. Sie sollen die Sensomotorik der Fußsohlen stimulieren, damit die Muskeln aktivieren und so auch die Körperhaltung verbessern. Die Kassen übernehmen nur die Kosten für orthopädische Einlagen. Dorotka: "Viele halten orthopädische Einlagen daher für eine altmodische Technik, die dem Fuß keine aktive Veränderung bietet."

Wissenschaftliche Evidenz ist unterschiedlich

Aus diesen Gründen habe man sich die wissenschaftliche Evidenz beider Typen genauer angeschaut. Fazit: "Bei den podologischen Einlagen ist die Studienlage derzeit dünn, während es bei den orthopädischen Einlagen zahlreiche, umfangreiche Arbeiten mit einer viel höheren Zahl an

Teilnehmern vorliegen." Auch wenn es in beiden Bereichen zu teils widersprüchlichen Ergebnissen komme, sei die klassische Einlage keineswegs obsolet oder nutzlos.

Dorotka nennt etwa eine Überblicksarbeit der weltweit tätigen, unabhängigen Cochrane Collaboration, die elf Studien mit mehr als 1300 Teilnehmern untersuchte. "Sie besagt, dass orthopädische Einlagen bei bestimmten Fußbeschwerden wie schmerzhaften Hohlfüßen, Fersensporn oder Hallux valgus durchaus sinnvoll eingesetzt werden können." Allerdings müsse klar sein: "Eine Einlage, egal welcher Art, kann immer nur ein Teil eines umfassenden Behandlungskonzepts sein, zu dem auf jeden Fall auch spezielle Gymnastik gehört."

Grafik

[weiter lesen](#) ✓

(kurier) Erstellt am 17.11.2015, 06:00

Warum Schuheinlagen nicht immer sinnvoll sind

Orthopädische Flipflops nach Maß

Österreicher plündern Sparbücher

Nicht verpassen
