

Noch nicht ausgedient

Die Propagierung neuer, alternativer Einlagenformen hat dazu geführt, dass klassische orthopädische Einlagen in Verruf geraten sind – zu Unrecht, denn sie haben in vielen Indikationen noch ihre Berechtigung.

Bei der Jahrestagung des Berufsverbands der Fachärzte für Orthopädie und orthopädische Chirurgie (BVdO) standen Hand und Fuß im Mittelpunkt – und somit auch Fußfehlstellungen, die in der orthopädischen Praxis „das tägliche Brot“ darstellen.

Auf Zehenspitzen Zähne putzen

Die Indikation zur Einlagenversorgung hat sich in den letzten Jahrzehnten geändert. Obwohl ein Knick-Senk-Fuß bei jedem zweiten Kind auftritt, ist nur 1% davon behandlungsbedürftig. Meist reicht Fußgymnastik, um kindliche Fußfehlstellungen auszugleichen. Allerdings ist die Compliance der Kleinen diesbezüglich meist nicht groß. Eine einfache Übung, die Kindern Spaß macht, ist: Zum Zähneputzen auf den Fersen ins Bad gehen, beim Zähneputzen auf den Zehen stehen, beim Hinausgehen wieder auf den Fersen gehen. „Diese Übung machen die meisten Kinder gerne, und man erreicht damit immerhin ein Minimum an Fußgymnastik“, sagt Priv.-Doz. Dr. Ronald Dorotka, Präsident des BVdO. Auch für Erwachsene sei dieses kleine Training empfehlenswert: Es dient zugleich als Balanceübung und leistet somit einen Beitrag zur Sturzprävention.

Schlechtes Schuhwerk ist sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen ein Hauptrisikofaktor. „Sowohl zu kleine als auch zu große Schuhe können Fehlstellungen provozieren.“ Und natürlich sollte man ohnehin „so viel wie möglich barfuß gehen“, so Dorotka.

Podologische Einlagen im Trend

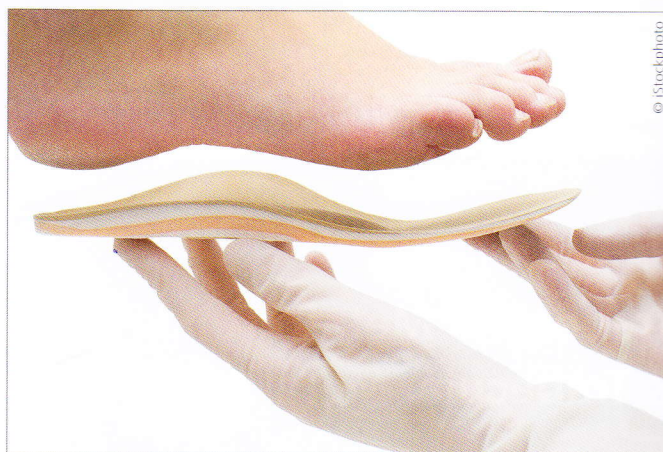
Bei Fußfehlstellungen im Jugend- und Erwachsenenalter sieht die Sache schon

anders aus: Hier ist in den meisten Fällen eine intensivere Behandlung nötig. Orthopädische Einlagen gehören dazu, obwohl sie – wie Dorotka berichtet – sowohl bei Patienten als auch vielen Ärzten als „altmodisch, passiv und starr“ gelten. „Der moderne Mensch will

nicht mehr nur gestützt werden, sondern wünscht sich eine ‚aktive‘ Lösung seiner Fußprobleme.“ Podologische (sensomotorische, propriozeptive) Einlagen liegen im Trend: Sie stimulieren die Fußsohle und sollen auf diese Weise Körperhaltung und Gang positiv beeinflussen. „Auf eine flache Einlegesohle werden an bestimmten Stellen verschieden geformte Korkplättchen platziert. Diese stimulieren subkutane Rezeptoren, was eine Aktivierung der Muskeln und eine Veränderung der Haltung bewirken kann“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka vom Orthopädischen Spital Speising, Wien. Indikationen für eine solche Einlagenversorgung sind laut Trnka: muskuläre Dysbalancen, Achillessehnenenerkrankungen, flexible Fußfehlstellungen und arthrotische Veränderungen. Kontraindikationen sind arthrotische Veränderungen, Instabilitäten und Frakturen.

Evidenz für die klassische Einlage

Podologische versus klassische Einlage: Was sagt die Wissenschaft dazu? Eine Cochrane-Analyse kommt zu dem Schluss, dass die klassische or-



thopädische Einlage bei Hallux, Hohlfuß, Polyarthritits und Unterschenkel Schmerzen bei Läufern sowohl schmerzverringend als auch funktionsverbessernd wirkt (Hawke F et al: 2008). Bei Fersensporn wurde zumindest ein funktionsverbessernder Effekt belegt. „Im Gegensatz dazu gibt es für podologische Einlagen keine klare Evidenz“, so Dorotka. Die Studienlage zu diesem Thema sei noch sehr dünn und teilweise widersprüchlich.

„Die klassische Einlage hat also durchaus noch ihre Daseinsberechtigung. Sie ist keinesfalls altmodisch oder nutzlos, und sie ist wissenschaftlich besser abgesichert als jede andere Einlageform“, meint Dorotka. „Sie ist in vielen Indikationen ein wichtiger Therapiebestandteil. Ihre Verschreibung muss aber immer kombiniert werden mit anderen Behandlungsformen wie Übungen, Sport oder Physiotherapie.“ ■

Bericht: Mag. Christine Lindengrün
Quellen: Pressekonferenz „Orthopädie – das hat Hand und Fuß“, 16. November 2015, Wien; Jahrestagung des BVdO, 28. November 2015, Wien

■04