

Schuhkunde

Viel Druck durch falsche Schuhe

Heutzutage leidet jeder zweite Erwachsene an Fußbeschwerden. Das Tragen von falschem, nicht passendem Schuhwerk zählt dabei zu den Hauptursachen. Fußspezialisten erkennen solche Probleme meist als Erste während der Behandlung und können durch eine gezielte Beratung mit Ratschlägen und Tipps die Situation für den Betroffenen deutlich verbessern. Auch eine Zusammenarbeit mit Orthopädienschuhmachern bietet sich an.

Die Gründe für Beschwerden am Fuß sind ausgesprochen vielfältig: angeborene Fehlbildungen, Zehen- und Fußdeformitäten, Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel der Diabetes mellitus oder die Gicht (Hyperurikämie), durch Schuppenflechte ausgelöste oder rheumatoide Arthritis, Übergewicht (Adipositas), Verletzungen (Traumen), Überlastungs- und Sportschäden, Durchblutungsstörungen, periphere Nervenleiden (Neuropathien), altersbedingte degenerative Veränderungen, Bewegungsmangel, harte Böden und vor allem falsches Schuhwerk.

Auf den Schuh kommt es an

Die optimale Schuhversorgung des Menschen trägt erheblich zur dauerhaften Gesunderhaltung seiner Füße und zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Darüber hinaus sichert sie die Mobilität und hat einen positiven Einfluss auf eine gut funktionierende Körperstatik. Beeinträchtigungen wie etwa schmerzhafte Muskelverspannungen, Muskeldysbalancen und Koordinationsstörungen können mit ihr verhindert werden. Wenn Störungen dieser Art auftreten, können orthopädische Maßeinlagen Abhilfe schaffen.

Nach Bedarf gebettet

Ansprechpartner hierfür sind Orthopädienschuhmacher und -techniker. Bei einfachen Fußproblemen kommen allerdings auch serienmäßig hergestellte, konfektionierte Einlegesohlen ohne besondere, orthopädische Elemente zur Selbstbehandlung für Konfektionsschuhe in Betracht. Solche mechanischen Hilfsmittel benötigen keine ärztliche Verordnung. Sie werden häufig zur Weichpolsterung verwendet, wenn zum Beispiel eine harte Brandsohle vorliegt. An kalten Tagen nutzen viele Menschen

Werden Sie ein Schuhprofi!

Mit diesen Empfehlungen und Tipps zum Schuhwerk helfen Sie Betroffenen bei der optimalen Schuhversorgung. Entscheidend für den Erfolg bleibt die Compliance:

- Achten Sie bei Konfektionsschuhen darauf, dass sie entsprechend der Fußform ausreichend breit und lang sind. Die Distanz von längster Zehe bis zur vorderen inneren Schuhbegrenzung sollte im Stehen 0,7 bis 1 Zentimeter betragen.
- Empfehlen Sie Betroffenen, Schuhe nachmittags zu kaufen, da der Fuß tagsüber anschwillt. Sind orthopädische Maßeinlagen nötig, braucht der Schuh dafür zusätzlich Platz. Eine weite Schuhöffnung erleichtert dem Patienten überdies den Einstieg.
- Hochwertige Materialien verhindern eine schnelle, einseitige Abnutzung der Laufsohle. Auf diese Weise lassen sich Haltungsfehler vermeiden.
- Absätze sollten bei Frauen die Höhe von vier, bei Männern drei Zentimeter nicht überschreiten, um eine extreme Vorfußbelastung mit Folgeerscheinungen

wie Druckstellen, Hyperkeratose, Clavi, Callositas, Muskeldysbalancen, Hammer- oder Krallenzehenbildung, Spreizfuß sowie Weichteilverkürzungen (Kontrakturen) zu verhindern.

- Schuhe aus atmungsaktivem, weichem Leder bewirken ein gutes Klima für die Füße und verhindern darüber hinaus eine unangenehme Schweißbildung.
- Raten Sie zu einem mehrmaligen Schuhwechsel am Tag, falls möglich.
- Zu enge Schuhe oder zu fest geschnürte Schuhe können den notwendigen Rückfluss des Blutes behindern. Die Folge: Es entstehen Ödeme mit anhaltendem Spannungsgefühl und Schmerzen.
- Schuhe sind unbedingt mit Strümpfen (Baumwollsocken) zu tragen. Diese sollen immer bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden.

- Weisen Sie Betroffene darauf hin, auf drückende Innennähte oder scharfe Ösen zu achten, um Hautläsionen zu vermeiden.
- Fordern Sie eine tägliche Inspektion von Strümpfen, Einlagen und vor allem des Schuhinnenraums auf Absonderungen. Diabetiker müssen täglich mit einem Spiegel die Fußsohle (besonders beim Einlaufen neuer Schuhe), auf Druckstellen oder nicht bemerkte Verletzungen prüfen.
- Eine rutschfeste und elastische Laufsohle dient als Stoßdämpfer für die Wirbelsäule und schont im Besonderen die Gelenke der unteren Extremitäten.
- Weisen Sie Betroffene gezielt darauf hin, verordnete Maßeinlagen regelmäßig zu tragen und diese gegebenenfalls auch in andere Schuhe zu wechseln.
- Vorhandene Maßeinlagen sind abends aus den Schuhen herauszunehmen und mit den Schuhen auszulüften.
- Chemische Mittel zur Schuhreinigung sollten vermieden werden.

diese Einlagen auch zur Wärmedämmung. Sie besitzen darüber hinaus meist auch eine Schweiß absorbierende Wirkung.

Konfektionierte Fußstützen sind zwar mit orthopädischen Elementen versehen wie zum Beispiel Gewölbestützen für Längs- und Quergewölbe, aber lediglich zum Schutz vor Überlastung, Ermüdung und Stützung der Fußgewölbe vorgesehen. Eine ärztliche Verordnung für diese Hilfsmittel ist ebenfalls nicht erforderlich.

Vom Arzt verordnet

Im Gegensatz dazu werden orthopädische Maßeinlagen immer paarweise vom Orthopädieschuhmacher oder -schuhmacher gefertigt. Für deren Herstellung braucht es eine ärztliche Verordnung.

Mithilfe unterschiedlicher Abdruckverfahren wie Trittspur, Tretschäum, Gipsabdruck oder mit einer Pedografie (elektronische Druckverteilungsmessung an der Fußsohle) lässt sich gut eine gestörte Biomechanik erkennen und die Maßeinlage in Konfektionsschuhen und orthopädischen Maßschuhen entsprechend anpassen. Die Einlage dient vor allem zur Korrektur, Stützung und Entlastung sowie der Druckumverteilung.

Bieten Sie den Betroffenen einen besonderen Service, sofern es um Einlagen und Orthesen geht, die nicht verordnet werden müssen. Es gibt zwar kein Zentralregister der Orthopädieschuhmacher, aber über die Auskunft www.teleauskunft.de und mit der Eingabe Orthopädieschuhmacher/Ort finden Sie ansässige Anbieter im regionalen Umfeld, an die sich die Betroffenen wenden können.

www.teleauskunft.de

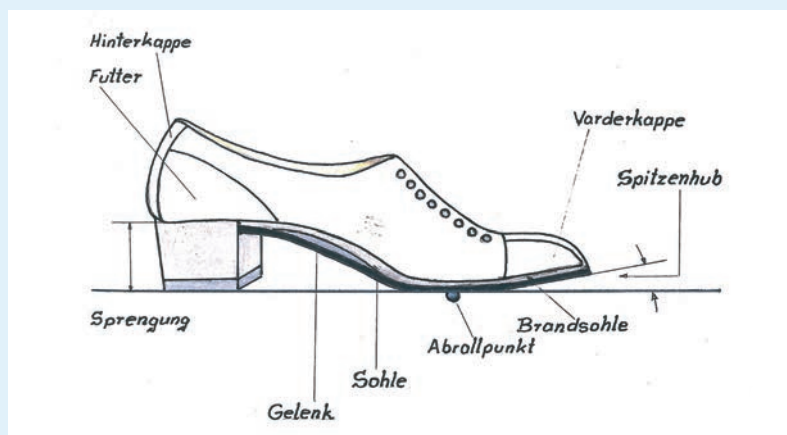


Orthopädische Schuhszurichtungen bringt der Orthopädieschuhmacher entweder am Konfektionsschuh oder am orthopädischen Maßschuh an. Sie bewirken eine stützende Bettung des Fußes, sie korrigieren, dämpfen und verteilen den Druck beim Gehen. Der Aufwand an Kosten ist gering und die Trageakzeptanz groß, da der Betroffene seinen gewünschten Konfektionsschuh zur Verfügung stellt. Die Verordnung orthopädischer Maßschuhe erfolgt bei ausgeprägten Fußdeformierungen, nach Amputationen, angeborenen Fehlbildungen oder neurologischen Fußkrankungen paarweise, wenn orthopädische Zurichtungen und Einlagen am Konfektionsschuh nicht den erforderlichen Erfolg erbringen (Abbildung 1 bis 4).



Dr. med. Renate Wolansky

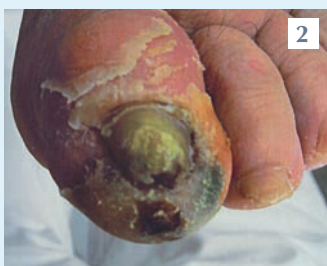
Die promovierte Orthopädin, Sportmedizinerin und medizinische Fußpflegerin lehrt im Fach Podologie an mehreren Bildungseinrichtungen. Zudem veröffentlichte die Expertin zahlreiche Bücher und schreibt für anerkannte Fachorgane.



Der Aufbau eines Schuhs



Orthopädischer Maßschuh mit diabetesadaptierter Fußbettung in Sandwichtechnik



Falsches Schuhwerk kann zu erheblichen Problemen an den Füßen führen: Ulkus der dritten Zehe links, vorhandene orthopädische Maßschuhe wurden nicht getragen (1); Druckulkus am Zehenendglied links infolge zu kurzer Konfektionsschuhe (2); Druckulkus in der Vorfußregion, Maßschuhe nicht genutzt (3); Ulkus an der fünften Zehe durch eine drückende Innennaht im Konfektionsschuh (4).