

# Wenn der Schuh drückt

**Fußfehlstellungen.** Orthopädische Einlagen sind nicht immer sinnvoll, vor allem bei Kindern ist ihr Nutzen fraglich

VON ELISABETH GERSTENDORFER

## DIE HÄUFIGSTEN FUSSFEHLSTELLUNGEN

### Spreizfuß



Mittelfußknochen und Vorfuß klaffen auseinander. Der querliegende Fußballen senkt sich in der Folge ab und wird stark belastet, was sich in vermehrter Hornhautbildung zeigt. Das Entstehen eines Hallux valgus wird begünstigt. Ursache sind meist eine Bindegewebschwäche oder Schuhe mit hohem Absatz.

### Hohlfuß



Das Längsgewölbe ist zu stark ausgeprägt, Fußballen und teilweise die Fuß-Außenseite werden dadurch zu stark belastet. Es kommt zu schmerzhaften Druckstellen, häufig auch zu Hühneraugen. Der Hohlfuß ist sozusagen das Gegenteil eines Plattfußes. Er kann Anzeichen für verschiedene Erkrankungen etwa des Nervensystems sein.

### Plattfuß



Der Plattfuß ist der häufigste erworbene Fußfehler und eine Kombination aus Spreiz- und Senkfuß. Das Fußgewölbe und das Quergewölbe sind abgeflacht. Die Bänder sind überdehnt, die Muskulatur überlastet, dadurch werden die Gelenke falsch belastet. Bei Kindern sind Plattfüße normal.

### Knickfuß



In der Folge eines Plattfußes knickt die Ferse oft nach außen. Bei Schuhen wird die Innenseite stärker abgenützt. Der Knickfuß tritt oft in Kombination mit einem Senk- oder Plattfuß auf. Schmerzen treten hauptsächlich am inneren Knöchel und am Innenlängsgewölbe auf und ziehen sich später am Bein seitlich hoch.

### Senkfuß



Ist die Fußmuskulatur aufgrund mangelnder Übung und einseitiger Überbelastung geschwächt, sinkt das innere Längsgewölbe ab. Zum Aufbau der Fußmuskulatur, Bänder und Sehnen tragen vor allem Barfußgehen auf abwechslungsreichem Grund sowie regelmäßige Fußgymnastik und Physiotherapie bei.

### Hallux valgus



Wird auch Hammerzehe genannt. Die große Zehe drängt nach außen, durch die Schiefstellung wölbt sich der Ballen am Innenfuß vor – eine sichtbare Beule entsteht. Die schmerzhafte Fehlstellung entsteht häufig durch schlechte und hohe Schuhe, kann aber auch erblich bedingt sein. Abhilfe schafft eine Operation.

Welcher Schuh passt, hängt nicht nur davon ab, ob er gefällt. Jeder zweite Österreicher leidet unter einer Fußfehlstellung – das heißt, Gewölbe, Ballen oder andere Teile des Fußes sind so deformiert, dass der Fuß falsch belastet wird. Orthopädische Einlagen sollen das korrigieren. Nicht immer sind sie aber notwendig. „Vor allem bei Kindern haben wir eine viel zu hohe Versorgung mit Einlagen. Viele bräuchten gar keine, vonseiten der Eltern besteht aber oft der Wunsch, dass ihre Kinder welche bekommen“, sagt Univ.-Prof. Hans-Jörg Trnka, Leiter der Fußchirurgie im Orthopädischen Spital Speising.

Angespornt vom Bekanntheitsgrad gehen viele Eltern davon aus, dass auch ihre Kinder eine Korrektur brauchen. Tatsächlich hätten Einlagen aber oft keine Wirkung, da Kinder sie zu wenig tragen. „Mit Schuheinlagen ist es wie mit Tabletten: Eine zu geringe Dosis hat keine Wirkung. Wenn man Einlagen braucht, sollten sie immer getragen werden, wenn die Fußbelastet sind“, sagt Trnka.

### Plattfuß

Haben Kinder keine Beschwerden, sind Einlagen zudem nur selten notwendig. Plattfüße sind z. B. im Kindesalter normal, da sich die Muskulatur und das Fußgewölbe erst ausbilden. Anders bei Erwachsenen: Auch ohne Beschwerden kann der Plattfuß zu Abnützungerscheinungen an den Sprunggelenken führen.

Hinzu kommt das sogenannte Überpronieren – ein nach innen Abknicken des Fußes. Trnka: „Diese schiefe Belastung kann im schlimmsten Fall zu einer aufsteigenden Belastungskette führen. Es kann zu X-Beinen und Problemen des Knies, der Hüfte bis hinauf zur Wirbelsäule kommen.“ Einlagen sind laut dem Fußchirurgen bei Erwachsenen bei Senk-, Platt-

**40** Prozent (ca.) des Körpergewichts ruhen auf dem Ballen, die Ferse trägt etwa ein Drittel.

**12–17** Millimeter Spielraum sollten Füße, insbesondere bei Kindern, im Schuh haben.

**160** Bestandteile bilden den Fuß, darunter 26 Knochen, 114 Bänder und 20 Muskeln.

KURIER Grafik: Fichy

Quelle: Orthopädisches Spital Speising



Fußchirurg Trnka empfiehlt podologische Einlagen

Hohl- und Knickfüßen sinnvoll und zwar auch dann, wenn keine Schmerzen auftreten. Allerdings verändern sie die Fehlstellung nicht – sie dienen vielmehr dazu, den Fuß zu stützen und Folgebeschwerden zu verhindern. Trägt man keine Schuheinlage, etwa im Sommer bei offenen Schuhen, wird der Fuß je nach Fehlstellung wie-

der falsch belastet. Trnka empfiehlt podologische Einlagen, die bestimmte Muskelgruppen durch Punkte an der Fußsohle stimulieren. Diese sind allerdings teurer als klassische Einlagen (siehe Info).

### Übungen

Ein Nachteil von Einlagen ist, dass sie im Frühstadium von Fehlstellungen die ohnehin geschwächte Muskulatur im Fußgewölbe verringern – sie übernehmen die stützende Funktion, die Muskeln gehen zurück. „Verbesserungen erreicht man nur durch begleitende Physiotherapie und regelmäßige Übungen wie Zehengymnastik. Bei manchen hilft nur eine Operation“, sagt Trnka. Beim so-

genannten Hallux valgus (Hammerzehe), der durch das Tragen von hohen Schuhen sowie durch Übergewicht begünstigt wird, hätten Studien etwa gezeigt, dass Einlagen keinen Effekt hätten.

Als Ursache von Fehlstellungen gilt meist schlechtes Schuhwerk, das dem Fuß zu wenig Halt gibt. Ein guter Schuh ist hinten stabil, die Ferse muss gut drinnen stehen und darf nicht wegkippen. Der Innenschuh sollte leicht gebogen sein, sodass der Fuß darauf rasten kann. Besonders gut für die Füße ist übrigens, sie hin und wieder aus den Schuhen zu lassen. Barfuß auf natürlichen Böden wie Wiesen und Kies werden die Fußmuskeln trainiert.

## Was podologische und klassische Einlagen können

**Modell.** Orthopädische Einlagen gelten als Heilbehelfe und werden nach Verschreibung durch Orthopäden von den Krankenkassen meist mit Kostenbeteiligung einmal pro Jahr übernommen. Im Jahr 2013 wurden z. B. von der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) rund 120.000 Mal Einlagen ausgegeben. Gefertigt werden sie von Bandagisten über einen Abdruck oder ein Gipsmodell. Podologische Einlagen sind aufwendiger und werden mithilfe einer bis zu einstündigen Untersuchung inklusive

Ganganalyse von eigens ausgebildeten Physiotherapeuten und Ärzten angepasst. Sie stimulieren nervale Verbindungen und ersetzen im Schuh das Fußbett.

Seit Kurzem gibt es in Österreich Schuhe des Herstellers Vionic (www.vionic.com), die Überlastungen des Fußes und dadurch bedingten Schmerzen vorbeugen sollen. Alle Schuhe von Flip Flops, Hausschuhen bis hin zu Sneakers verfügen über eine integrierte Einlagentechnologie, die das Einknicken des Fußes verhindern soll.