

Sinn und Unsinn von Einlagen

Stefan Benner Orthopäde

www.gelenkzentrum-rheinmain.de



Im Bereich der Füße gibt es besonders bei Läufern immer wieder Beschwerden, die meist auf eine Fußfehlform, muskuläre Dysbalancen oder Achsfehlstellungen der Beine zurückzuführen sind.

Die zwei häufigsten Fußfehlformen sind der Spreizfuß und der Knick-Senkfuß. Beim Spreizfuß kommt es zu einem Auseinanderweichen der Mittelfußknochen, bedingt durch eine Schwäche des Vorfußquergewölbes. Dies kann zu einem so genannten durchgetretenen Spreizfuß führen. Dabei entstehen Schmerzen und es bilden sich Schwielen unter den Mittelfußköpfchen. Bei einem Knick-Senkfuß ist das Fersenbein nach innen gekippt und das Fußlängsgewölbe abgeflacht, meist bedingt durch eine Schwäche der stabilisierenden Muskulatur. Langfristig können dadurch sogar Achsfehlstellungen der Beine entstehen (X-Beine).

Da bei den genannten Fußfehlformen immer eine Schwäche der fußstabilisierenden Muskulatur vorliegt, ist die wichtigste Therapie: aktives Training der Fußmuskulatur.

Ergänzend kann dann die Verordnung einer Einlage sinnvoll sein. Es gibt Einlagen aus verschiedenen Materialien. Kunststoff-Ledereinlagen sind recht hart. Diese können zwar gut die Fußfehlstellung korrigieren, entlasten aber die Fußmuskulatur und sind für Läufer nicht geeignet. Eine etwas günstigere Variante ist die Kork-Ledereinlage. Diese ist nicht ganz so hart, kann aber trotzdem relativ gut korrigieren. Für Läufer aber ebenfalls nur bedingt geeignet. Die sogenannten Weichschaumeinlagen sind für Läufer am besten geeignet, da sie die Muskulatur kaum beeinträchtigen.

Um Einlagen herstellen zu können, werden zunächst Abdrücke der Füße genommen. Dies erfolgt entweder über einen Schaumabdruck,



Gipsabdruck, Blauabdruck oder Scan.
Danach werden die Rohlinge entsprechend bearbeitet. Je nach Fußbeschaffenheit und Beschwerden können die Einlagen speziell bearbeitet werden. Beim Spreizfuß entlastet eine Pelotte im Vorfußbereich die Mittelfußköpfchen. Beim Fersensporn/Plantarfasciitis kann eine entsprechende Weichbettung im Fersenbereich eingearbeitet werden. Erhöhungen können bei bestehender

Beinverkürzung für Ausgleich sorgen. Längsgewölbe stützen und Supinationskeile können bei Knick-Senkfüßen hilfreich sein. Gelegentlich kann auch eine sogenannte propriozeptive Einlage sinnvoll sein. Dabei werden kleine Polster an ausgewählten Stellen eingearbeitet und regen dadurch bestimmte Muskelgruppen an. Es kommt zu einer Anregung der Körperwahrnehmung (= Propriozeption).

Tipps für den Alltag:

- nicht ständig Einlagen tragen
- auch beim Training mal mit und mal ohne Einlage laufen
- verschiedene Schuhe tragen, um die Propriozeption anzuregen
- aktives Fußmuskeltraining
- Barfußlaufen
- Lauf-ABC mindestens einmal pro Woche

So kommt man auch mit Spreiz-, Knick-, Senkfüßen gut über die Runden.

Eintauchen in ein neues Lebensgefühl

Leistungsprogramm:

- Bewegungstraining für Kinder
- Aquarobic und Wassergymnastik
- Schwimmtraining für Kinder und Erwachsene
- Personaltraining
Sie trainieren mit Ihrer persönlichen Trainerin in der Natur, im Wasser, zu Hause oder auch an Ihrem Arbeitsplatz

Tel.: 0 61 31/36 6818

Am alten Weg 6
55127 Mainz
Marienborn

aqua mobile
Beweg' Dich im Wasser!