

GESUNDHEIT

Das Magazin für Ihre Gesundheit und Lebensqualität

Podologische Einlagen

Gesunde „Haute Couture“
für unsere Füße

Krebs schlummert in uns allen

Die Kraft, ihn nicht
ausbrechen zu lassen

Kampf dem inneren Schweinehund

Wer sein Ziel kennt,
findet auch seinen Weg

Naschen Sie vom Frühling

Gesunde Blüten & Kräuter
aus derTCM



STEHEN, GEHEN, LAUFEN

Auch Knochen können
Burn Out haben

tipp des monats



Mehr auf Seite 3

€ 4,90



9 015330 000300 04

Podologie:

Haute-Couture für die Füße

Sie sind Träger eines Platt-, Senk-, Spreiz-, oder Knickfußes und haben noch nie etwas von podologischen Einlagen gehört? Dann wird es aber Zeit. **Denn die Lederdinger werden schön langsam zu einer ernst zu nehmenden Konkurrenz für orthopädische Einlagen.**

Mein linker Fuß liegt zu Untersuchungszwecken auf **Dr. Hans-Jörg Trnkas** Knie. Was er sieht, scheint den Orthopäden und Leiter des „Fußzentrum Wien“ nicht besonders zu erstaunen. „Sie haben einen klassischen Spreizfuß“, sagt er nach ein paar Griffen. Nun, dadurch schlage ich wirklich nicht aus der Art. Vielmehr befinde ich mich in bester Gesellschaft, besonders unter Frauen, die gerne spitze und hohe Schuhe tragen. „Es gibt keine genauen Zahlen, aber der Spreizfuß ist sicherlich die häufigste Fußfehlbildung überhaupt“, sagt Trnka. Dumm nur, dass mir dadurch ein Hallux blühen könnte und ich jetzt schon manchmal Beschwerden beim Gehen habe. Deshalb bin ich wild entschlossen, etwas zu unternehmen. Im Internet-Portal des Fußzentrums habe ich von so genannten „podologischen Einlagen“ gelesen. Ob das wohl etwas für mich wäre? Meine Erfahrung mit klassischen orthopädischen Einlagen waren nämlich nicht so toll.

„Normale Einlagen sind wunderbar bei schweren Fußdeformationen, aber sie können den Fuß lediglich stützen“, sagt der Fußexperte. „Was der Fuß dadurch

nicht lernt, ist sich wieder richtig zu bewegen.“ Kann das denn ein ausgewachsener Fuß überhaupt lernen, frage ich mich und Dr. Trnka. „Mit podologischen Einlagen geht das“, sagt der.

PODO WAS?

Podologie heißt nichts anderes als die Lehre von den Füßen. Dahinter steckt jedoch weit mehr. Trnka zeigt mir zum Vergleich eine orthopädische und eine podologische Einlage. Letztere ist wesentlich dünner und weicher – beides ein gewaltiges Plus für Einlagen. „Und im Unterschied zu orthopädischen Einlagen wirkt die podologische Version auch auf die Muskeln“, erklärt Trnka. Weshalb man die Dinger auch gerne aktive Einlagen nennt.

Nicht, dass diese etwas Nagelneues wären. Das Grundprinzip entdeckte der französische Neurologe René Bourdiol bereits um 1970 und in Belgien und Holland sind die Einlagen längst ein Renner. Auch in Österreich gibt es sie schon länger, und dennoch sind sie hierzulande noch ziemlich unbekannt. Das mag daran liegen, dass man aktive Einlagen bisher eher bei speziell ausgebildeten

FUSS-ÜBUNGEN

Die Ganzheitsmedizinerin und Fußreflexzonen-Therapeutin Dr. Shanti C. Wetzel ist überzeugt, dass Füße viel über denjenigen verraten, den sie durch's Leben tragen. Sie empfiehlt bei Problemfüßen folgende Übungen:

▷ **Spreizfuß:** Am Boden sitzen und die Füße so fest und weit wie möglich wegstrecken und wieder anziehen. Nach jedem Durchgang die Zehen lockern.

▷ **Senk- und Plattfuß, Hallux Valgus:** Sie sitzen am Boden, die Fußsohlen zeigen zueinander. Pressen Sie nun die Fersen und Großzehen aneinander. Die großen Zehen möglichst in einem 90 Grad-Winkel gegeneinander drücken.

▷ **Knickfuß:** Im Stehen die Ferse nach außen drehen, und die Großzehe dabei am Boden halten.

▷ **Hohlfuß:** Langsam und federnd barfuß gehen, dabei die Füße gut abrollen.



Vorzeigeobjekte? Hände werden häufiger gewaschen als Füße und Maniküre rangiert weiter oben als Pediküre. Während Hände mittlerweile schon einiges an Pflege erfahren, werden die Füße noch sträflich vernachlässigt. Erst wenn sie Probleme bereiten, bemerken wir, was wir an den stummen Trägern haben.

„ES GIBT AUCH SCHWARZE SCHAFE“



Dr. Hans-Jörg Trnka ist Orthopäde und auf Fußprobleme spezialisiert. In seinem „Fußzentrum“ in Wien bietet er als einer von

wenigen Ärzten auch Podologische Einlagen an. GESUNDHEIT sprach mit ihm über den Unterscheid zu anderen Einlagen:

Podologische Einlagen gibt es schon seit vielen Jahren. Wieso sind sie nicht bekannter?

Ich habe einen Knickfuß und trage selber welche. Das Fußzentrum macht aber keine Werbung dafür. Sonst besteht die Gefahr unseriös zu werden. Und es gibt unter den Anbietern, und das sind neben Physiotherapeuten auch Fußpfleger mit entsprechender Fortbildung, auch schwarze Schafe.

Inwiefern?

Manche Anbieter übertreiben es und empfehlen Podologische Einlagen zum Beispiel auch bei einem Hallus valgus. Die Patienten sollten also vorher schon zum Orthopäden gehen.

Aber auch bei Ihnen im Fußzentrum passt letztendlich ein Physiotherapeut die Einlagen an.

Ich untersuche aber im Vorfeld, ob es Sinn macht.

Und wann macht es Sinn?

Prinzipiell dann, wenn die Beschwerden vom Fuß ausgehen und keine schweren Deformationen vorliegen. Empfehlenswert sind Podologische Einlagen bei Plattfuß, Knick-, Senk- und Spreizfuß. Kinder sollten generell erst ab acht Jahren Einlagen bekommen, das gilt für beide Arten. Sie haben in der Vergangenheit viel zu oft Einlagen verschrieben bekommen.

Was ist Ihrer Meinung nach der Vorteil von podologischen gegenüber klassischen Einlagen?

Normale Einlagen können den Fuß nur stützen. Ich vergleiche das gerne mit dem schiefen Turm von Pisa, den man mit Stahlseilen gestützt hat. Der Turm selbst blieb natürlich schief. Bei podologischen Einlagen kann man durch die Stimulierung bestimmter Areale hingegen tatsächlich Veränderungen erreichen.

Wurde das auch in Studien nachgewiesen?

Bei Einlagen gibt es generell das Problem, dass wissenschaftliche Studien fehlen. Allerdings sehen wir bei den Videoanalysen eine Verbesserung des Gangbildes, wenn die Podologische Einlage eine Weile getragen wurde. Außerdem spricht die subjektive Empfindung der Träger solcher Einlagen dafür.

Physiotherapeuten, Orthopädietechnikern und Fußpflegern bekam, während der Orthopäde nur die altbekannten Einlagen im Repertoire hatte. Was sich gerade ändert. So hat sich der Fußprofi Trnka aufgrund eines Knickfußes, der sich beim Laufen unangenehm bemerkbar macht, selbst podologische Einlagen verordnet. Diese entfalten ihre Wirkung über klei-



Das Podoskop zeigt, wie der Fuß belastet wird.

ne, dünne Korkplättchen, die bestimmte Stellen des Fußes gezielt unterlagern. „Durch kantigere Korkteile kann ich einen Muskel reizen, der bisher zu wenig gearbeitet hat, durch ein abgerundetes Teil eine Verkrampfung beziehungsweise Überlastung lösen,“ sagt Trnka. Und schließlich gehe ein Fußproblem meist mit einer Über- und Unterlastung diverser Muskeln einher – das gilt für den Spreizfuß genauso wie für den Senk- Knick- oder Plattfuß. In Fall eines Spreizfußes etwa wird die Einlage vorne unterpolstert. Der Fuß wird auf diese Art aufgedehnt mit dem Nebeneffekt, dass die Grundglieder, also der untere Teil der Zehen beim Gehen besser hinuntergedrückt werden. Die Verteilung der Belastung verbessert sich dadurch.

Klingt logisch. Wobei es mit der Wirkung auf den Fuß noch nicht getan sein soll. „Man kann damit bis zur Wirbelsäule hinauf die Muskulatur beeinflussen“, erklärt Trnka. Wenn sich dadurch die

ganze Körperhaltung verbessert, soll mir das nur recht sein.

HAUTE COUTURE FÜR DIE SOHLE

Nachdem Trnka mir das Okay für podologische Einlagen gibt – nicht vom Fuß ausgehende Beschwerden etwa wären ein Ausschlussgrund – geht es an die Anpassung, die im Fußzentrum Wien ein Physiotherapeut und Podotherapeut namens **Florian Pichler** übernimmt. Wer sich einen simplen Gipsabdruck erwartet, staunt jetzt nur so. In den folgenden 45 Minuten lerne ich so einiges über meine Füße und meinen Gang und wie beides zusammenhängt. Zunächst misst ein Hi-Tech-Gerät namens Pedobarograph, wie sich die Belastung auf meiner Sohle während des Gehens verteilt, was ich mir auf einem mehrfarbigen Computerausdruck ansehen kann. Pichler erklärt mir, wie die optimale Belastung aussehen würde und inwiefern meine Füße abweichen, sagt Dinge wie: „Am

WAS SIE SELBST AN IHREN FÜSSEN ERKENNEN KÖNNEN

Füße erzählen einiges über den Lebensstil. Werfen Sie einmal einen Blick auf Ihre Sohle: Hornhaut sollte sich nur auf der Ferse sowie dem Großzehen- und dem Kleinzehenballen bilden. Auf diesen drei Stützpunkten steht der ideale Fuß.

Abweichungen sind die Folge von Veranlagung, einem falschen Gang, Übergewicht und falschem Schuhwerk. Die häufigsten Formvariationen und wie sie sich bemerkbar machen:

▷ **Spreizfuß:** Typisch für die häufigste Fuß-Deformation sind ein verbreiteter Vorfuß und Schwielen auf der Sohle unter der zweiten und dritten Zehe. Die Ursache sind vor allem zu schmale, spitze und hohe Schuhe. Als Spätfolge sind Hammerzehen oder ein Hallux möglich.

▷ **Plattfuß:** hinterlässt einen Abdruck, auf dem die ganze Sohle sichtbar ist. Als normal gelten Plattfüße mittlerweile bei Kindern unter acht Jahren.

▷ **Hohlfuß:** Als Gegenteil eines Plattfußes hinterlässt ein Hohlfuß einen zweiteiligen Fußabdruck, was an der ausgeprägten Krümmung des Längsgewölbes (zwischen Fersenmitte und Großzehenballen) liegt. Hohlfuß-Träger haben obendrein einen hohen Rist.

▷ **Senkfuß:** Das Längsgewölbe ist abgeflacht, aber im Unterschied zum Plattfuß nicht flach.

▷ **Knickfuß:** Der Fuß knickt nach innen, was am besten von hinten zu erkennen ist. Das Problem geht oft mit X-Beinen einher, wodurch die Knie falsch belastet werden.



Von klein an.

Über ein Drittel der 16-Jährigen haben geschädigte Füße. Diese Modelle von Superfit geben dem Fuß den nötigen Platz und bestehen auch optisch.

▷ **Hammer-, Krallenzehen:** verkrümmte Zehen mit schmerzhaften Druckpunkten. Die Fehlstellung der Zehen geht oft mit einer Hornhaut an der Zehen-Oberseite und mit einer Neigung zu Hühneraugen einher und ist meist ungesundem Schuhwerk zuzuschreiben.

▷ **Hallux valgus:** Die große Zehe steht schief. Ursache ist die Abweichung des ersten Mittelfußknochens. Das Problem ist nur durch eine Operation korrigierbar.

Ballen sollte der Druck stärker sein.“ Als Nächstes muss ich zwecks Ganganalyse aufs Laufband. Das wird auf Video festgehalten und anschließend in Zeitlupe analysiert. Auch mein Abrollverhalten findet Pichler nicht optimal. Anschließend überprüft er die Beweglichkeit meiner Füße, aber auch, ob sich meine Knie gut durchstrecken lassen und die Beine gleich lang sind. „Bei einer Beinlängendifferenz sollte man nämlich nicht sofort podologischen Einlagen tragen“, so Pichler. Bei mir spricht nichts dagegen.

Dann wird ein Fußabdruck auf Blaudruck angefertigt. Auch der birgt Überraschungen: Nach meiner rechten Zehe suche ich darauf vergeblich. „Die Abdrückaktivität ist nicht ausreichend“, begründet das Pichler. Aha. Zuletzt steige ich auf ein so genanntes Podoskop (siehe Bild links), ein Kästchen mit Glasdeckel, unter dem sich ein Spiegel befindet. Der Physiotherapeut unterlegt meine Füße nun an verschiedenen Stellen mit Korkstücken und sieht

sich im Spiegel an, wie sich dadurch die Belastung an Füßen und Beinen verändert. Zuletzt klebt er die Keile auf das Blatt mit dem blauen Fußabdruck, damit der Orthopädietechniker weiß, wie die Einlage zu bauen ist. „Podologische Einlagen sind keine Wundermethode, aber mit ein paar Physiotherapie-Stunden und speziellen Übungen läuft es im Idealfall darauf hinaus, eines Tages gar keine Einlagen mehr zu brauchen“, so Pichler. Klingt nicht schlecht. Jetzt brauche ich nur noch Disziplin. Daran könnte es scheitern. Was mich allerdings anspornen sollte, ist, dass ich in einigen Jahren nicht gezwungen sein möchte, wegen zunehmender Beschwerden nur mehr ultragesunde Schuhe zu tragen – die leider oft eine Provokation für das Auge sind. ■



Mag. Andrea Krieger ist freie Redakteurin mit Schwerpunkt Fitness unter anderem beim Magazin **GESUNDHEIT**.



ADRESSEN

Hier erhalten Sie Podologische Einlagen. Aber Achtung: Die Kosten werden von den Krankenkassen nicht übernommen und liegen für die Anpassung und Herstellung bei etwa 200 bis 250 Euro.

► Wien:

Fußzentrum, 1080 Wien
Orthopädiezentrum Donauzentrum,
1220 Wien

► Niederösterreich:

Birgit Frimmel, 2380 Perchtoldsdorf
Puchecker & Kovacs,
2721 Bad Fischau-Brunn

► Steiermark:

Physiotherapie Friess, 8160 Weiz

► weitere Infos:

www.podologen.at

„WER NICHT GEHT, BRAUCHT KEINE SCHUHE“



Dr. Frank Schneider ist Oberarzt an der Abteilung für Kinderorthopädie der Universitätsklinik für Kinderchirurgie in Graz sowie in eigener Praxis tätig.

Ab wann sollten Kinder Schuhe tragen?

Erst wenn sie selbst draußen unterwegs sind. Für die Wohnung beziehungsweise bevor das Kind selbst läuft, sind Schuhe überflüssig.

Wäre es besser, barfuß zu laufen?

Ja, das ist das physiologisch Normalste. Das Problem ist aber, dass der Untergrund nicht mehr natürlich ist, deshalb brauchen wir Schu-

he als Schutz und Dämpfung. Beim Barfußgehen würde sich der Körper schon abhelfen und eine Hornhaut bilden, nur leider ist das nicht gesellschaftskonform.

Und wie bekommt man den richtigen Schuh?

Zum Teil erkennt man ihn schon von außen: Die Sohle sollte dort knicken, wo auch der Fuß sich abrollt. Außerdem ist es natürlich unerlässlich, die richtige Länge und Breite des Schuhs zu ermitteln. Denn über die Füße werden viele Infos nach oben weitergeleitet. Im falschen Schuh können wir nicht stabil stehen, das Gleichgewicht leidet.

Kinder können sich aber noch nicht so gut artikulieren, wenn der Schuh drückt.

Aber man kann einfach die Sohle aus dem

Schuh nehmen und nachmessen. Nach vorne sollten zehn bis zwölf Millimeter Platz bleiben, damit der Fuß nach vorne rutschen kann. Wichtig ist auch, bei den Hausschuhen sorgfältig auszuwählen. Gerade Schulkinder verbringen viel mehr Zeit in den Schlapfen als in den Straßenschuhen. Und natürlich muss regelmäßig nachkontrolliert werden, ob der Fuß gewachsen ist. Je jünger das Kind, umso häufiger, ich empfehle alle drei bis sechs Monate.

Kontakt:

Dr. Frank Schneider, Manuelle Medizin, Osteopathie, Atlasmedizin
Mariatrosterstraße 180a, 8044 Graz
Termin: 0316/214179
0664/5347077
www.manuelle-medizin.at