

10.02.2018

Petra Wegscheider

Einlagen & Schuhe



Die gute Schuhversorgung ist ein Puzzle-Stein in der Therapie des Rheumatikers. Beratend können Orthopädietechniker im Sanitätshaus aber auch Ärzte sein. Letztlich benötigt man eine Verordnungen für Einlagen als auch für orthopädische Schuhe vom Arzt.

Auf was man beim Schuhkauf immer achten sollte:

Atmungsaktive Materialien

Stabile Sohle

Fester Fersenbereich

Platz zwischen Schuhrand und Zehen

Keine Nähte und Kanten über empfindlichen Stellen die Druckstellen bewirken könnten

Kompatibilität mit Einlagen ggf. Weichbettungseinlagen

Kein (hoher) Absatz

INTERNIST:
Diagnostik,
Immunologie,
Basistherapie

ORTHOPÄDE:
Einlagen,
Schuhversorgung,
Operationen

Der Fuß hat besonders viele Knochen, Gelenke, Sehnen, Sehnencheiden, Muskelansätze, Muskeln und Nerven. Für den Rheumatiker besonders viele Angriffspunkte die Schmerzen verursachen.

Wenn der Konfektionsschuh nicht mehr passt

Vorbereitend wird der Orthopädietechniker ein genaues Maß der Füße nehmen. In der Regel wird ein Schaumabdruck angefertigt. Manchmal wird nur ein Abdruck der Fußsohle gemacht, bis hin zu einer exakten Fußdruckmessung. Ein qualifizierter Orthopädienschuhmacher berät ausführlich welche Schritte nötig sind, und stellt auch die Produkte selbst her. Für besondere Fälle ist es ratsam sich zunächst vom Orthopädienschuhmacher beraten zu lassen; er weiß welcher Wortlaut am Rezept stehen muss, sodass eine Genehmigung durch die Krankenkasse erfolgen kann.

Einlagen

Orthopädische Einlagen sind Hilfsmittel die bei vielen Fußleiden bei Veränderung von dynamischen oder statischen Komponenten verordnet werden. Je nach Erfordernis können diese stützen, entlasten oder die Bewegung führen. Es können spezielle Elemente eingearbeitet werden, wie beispielsweise eine Weichbettung, die beim rheumatischen Fuß häufig verordnet wird. Eine Weichbettung bewirkt eine Entlastung von Druckstellen/ schmerzenden Stellen. Sensomotorische Einlagen bewirken eine Aktivierung von Muskelgruppen und können für manche Patienten indiziert sein.

Schuhzurichtung

Bei einem Konfektionsschuh können für Menschen mit besonderen Bedürfnissen spezielle Elemente vom Orthopädie-Techniker eingebaut werden. Dies umfasst zum Beispiel einen Pufferabsatz der den Auftritt dämpft, eine Abrollsohle um die Abrollung des Fußes zu normalisieren oder eine Ballenrolle um den Mittelfuß und Zehenstellung zu entlasten bzw. günstig zu beeinflussen. Im guten Orthopädiefachhandel wird man beraten, wie eine individuelle Lösung aussehen kann. Meist liegen Kataloge auf, welche Schuhe sich besonders für die weitere Zurichtung eignen. Keine Angst, hier werden mittlerweile junge und ältere Menschen angesprochen.



Orthopädische Maßschuhe

Bei sehr ausgeprägten Veränderungen und Funktionsstörungen die anders nicht behoben werden können, wird zu orthopädischen Maßschuhen geraten. Man unterscheidet weiter zwischen Straßenschuh und Hausschuh. Der Orthopädienschuhmacher kann die Materialien für die Sohle, Innenleben, und auch für Verschlüsse etc. selbst auswählen. Er wird dies gemeinsam mit dem Patienten machen um einen möglichst passenden Schuh herzustellen. Für Patienten die zu Druckstellen neigen und eine sehr empfindliche Haut haben, kommen Materialien die primär für Diabetiker hergestellt wurden zum Einsatz. Rheumatiker müssen auch besonders auf ihre Hände achten. Es empfiehlt sich einen Klettverschluss, oder aber auch einen Reißverschluss links und rechts neben dem Schnürverschluss. Der Schnürverschluss kann je nach Volumen enger oder weiter gemacht werden, wird aber prinzipiell nicht bei jedem an- und ausziehen geöffnet. So werden die Hände geschont.



Verordnung durch die Krankenkasse

ist mittels Rezept möglich. Eine Bewilligung muss eingeholt werden.

Meine Lösung

Ich habe mich mit meinen Füßen, neben der Einstellung durch den Rheumatologen und Einnahme einer Basistherapie, primär einem Orthopädietechniker vorgestellt. Er sah sich meine Füße an, befragte mich zu meinen Problemen und erstellte ein Konzept wie für mich ein orthopädischer Maßschuh aussehen kann. Alternativ wäre zunächst auch ein Konfektionsschuh für Diabetiker mit Zurichtung in Frage gekommen. Diabetikerschuhe sind aber tatsächlich eher altmodisch anmutend. Einlagen hatte ich

Update Rheumatologie
2016 „Der schmerzende
Fuß“ Rheumaliga Schweiz
(besonders ausführliches
Dokument allgemein über
Fußprobleme)

Fußzurichtung für
Rheumatiker. Orthopress.
Klein, Hermes, Hirsch
Fit zu Fuß. Mit Rheuma
Fest im Leben stehen.
Abbie Care

schon lange. Zur Genehmigung durch die Krankenkasse wurde neben der Verordnung auch Fotos meiner Füße eingereicht. Danach wurde ein dreidimensionaler Schaumabdruck abgenommen und der Bau meiner Schuhe begonnen. Ich wollte modische, zu einer 30 jährigen Patientin passende Schuhe! Um weitere Probleme mit meinen Händen zu vermeiden, wurde links und rechts der Schnürung Reißverschlüsse eingenäht um mit wenig Kraftaufwand den Schuh schließen zu können. Außerdem wurden mir Materialien für Diabetiker für das Innenleben empfohlen um Druckstellen und chronische Wunden, zu denen ich neige, zu vermeiden. Rund zwei Monate später habe ich mein erstes Paar erhalten. Anfangs geht man nur wenige Stunden pro Tag mit den neuen Schuhen, da sich der Fuß an die veränderte Stellung erst gewöhnen muss. Kleinigkeiten wie doch eine Druckstelle an der Ferse konnten gut ausgebessert werden. Ich bin heilfroh diesen Schritt „zum unmodischen orthopädischen Schuh“ gegangen zu sein.