

# Einlagen & Schuhe

Helpt uns ein Register  
österreichweit zu erstellen,  
WO man qualitativ  
hochwertige Einlagen oder  
orthopädische Schuhe  
bekommt. Hinweise an  
info@rheumaliga.at



Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Die Füße müssen warm eingepackt werden und enge Schuhe mögen die rheumatischen Füße nicht gerne. Wie man sich mit Einlagen, Schuhzurichtungen oder orthopädischen Schuhen helfen (lassen) kann.

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 Verordnung für Einlagen als auch für orthopädische Schuhe vom Arzt.

## Worauf 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.  
Weichbettungs-Einlagen

Kein (hoher) Absatz

**INTERNIST:**  
Diagnostik,  
Immunologie,  
Basistherapie

NSAR,  
Kortison,  
Infiltration & Injektion,  
RSO,  
Physikalische Therapie,  
Orthesenversorgung  
Hilfsmittelversorgung

**ORTHOPÄDE:**  
Einlagen,  
Schuhversorgung,  
Operationen

Der Fuß hat besonders viele Knochen, Gelenke, Sehnen, Sehnenscheiden, Muskelansätze, Muskeln und Nerven. Für den Rheumatiker sind das 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 hierfür 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.

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. Abbvie  
Care

## 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 die 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 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 ein Klettverschluss, der für junge Menschen oft nicht attraktiv ist, oder aber auch ein 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.

## Meine Lösung

Ich habe mich mit meinen rheumatischen Füßen, neben der Einstellung durch den Rheumatologen und der 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 schon lange. Zur Genehmigung durch die Krankenkasse wurden 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, also wählte ich selbst einen schönen Blauton. Um weitere Probleme mit meinen Händen zu vermeiden, wurden links und rechts der Schnürung Reißverschlüsse eingenäht, um mit wenig Kraftaufwand den Schuh schließen zu können. Im Schuh herumschwimmen bringt ja auch keinen Effekt. 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. Seither habe ich ein Paar für den Sommer, eines für den Winter und ein Paar Hausschuhe und bin heilfroh, diesen Schritt „zum unmodischen orthopädischen Schuh“ gegangen zu sein.

**Petra Wegscheider**