

# „Klassische“ Einlagen haben nicht ausgedient

## Frauen sind aufgrund ihres Schuhwerks häufiger von Fußfehlstellungen betroffen.

WIEN. Jeder vierte Erwachsene leidet an Fußschmerzen. In vielen Fällen hätte man bereits im frühen Kindesalter gegensteuern können – mit Gymnastik oder Einlagen beispielsweise. Die „klassische“ orthopädische Einlage hat dabei keineswegs ausgedient und ist weit effektiver als ihr Ruf, betonte Orthopäde Ronald Dorotka.

Der Experte empfahl nachdrücklich Vorbeugung wie richtiges Schuhwerk und regelmäßiges Barfußgehen auf natürlichem Untergrund – besonders im Wachstum, aber auch bei Risikofaktoren wie erblicher Vorbelastung und einem bestimmten Lebensstil wie das regelmäßige Tragen hoher Absätze oder Laufsport. Als häufigster Fehler bei Kindern hat sich zu großes Schuhwerk erwiesen.

Anlässlich der Jahrestagung seiner Berufsgruppe, heut Samstag, im Schloss Schönbrunn verwies der Mediziner auf die volkswirtschaftliche und gesundheitspolitische Relevanz von Einlagen. Auch wenn der

Trend aktuell eher in Richtung sensomotorisch bzw. podologisch gehe, klassische orthopädische Einlagen seien „nicht aus dem letzten Jahrhundert“.

### Bewegung und Beweglichkeit

Trends und Strömungen werden bei der Veranstaltung ebenso Thema sein wie die Vorstellung der neuen Broschüre „Orthopädie – Gelenke und Wirbelsäule verstehen“. Der Fokus liegt auf „Bewegung und Beweg-

lichkeit“ mit Spezial-Schwerpunkt „Einlagenversorgung“. Vor allem Eltern stehen oft vor der Entscheidung, ob sie den Nachwuchs mit Einlagen ausstatten sollen – und wenn ja, mit welchen. Podologische Einlagen sollen die Muskulatur aktivieren, andere schwören auf die „Klassiker“, weil sie gut stützen sollen.

Dorotka verwies auf wissenschaftliche Untersuchungen: Die Studienlage bezüglich der podologischen Variante sei derzeit sehr dünn, wogegen unzählige Ergebnisse bezüglich der orthopädischen Version vorliegen. Teils mit widersprüchlichen Ergebnissen, aber einer relativ hohen Zahl an Studienteilnehmern. Als altmodisch, ausgedient oder gar nutzlos könne man diese Form der Behandlung nicht bezeichnen.

### Nur ein bisschen Absatz

Frauen sind übrigens viermal häufiger von Fußfehlstellungen betroffen, was nicht zuletzt auf ihr oft unbequemes Schuhwerk zurückzuführen ist. Hier gilt laut Experten: „Ein bisschen Absatz ist kein Problem.“ Drei bis vier Zentimeter könnten sogar einen positiven Effekt haben.



Es geht nichts über einen gut angepassten Schuh.

FOTO: APA