FÜR EINEN GESUNDEN AUFTRITT

EINLAGENVERSORGUNG VERSTÄNDLICH GEMACHT

Autor: Christian Sujata

Kleine Maßarbeit, große Wirkung: Orthopädische Einlagen können Schmerzen lindern, Fehlhaltungen entlasten und den Alltag spürbar erleichtern – da sie individuell angepasst sind.



Orthopädische Einlagen gehören zu den am häufigsten verordneten Hilfsmitteln im Sanitätshaus – und doch gibt es viele Missverständnisse. Denn Einlagen sind nicht einfach „weiche Sohlen", sondern gezielte Maßarbeit: Sie stützen, entlasten oder korrigieren den Fuß und können damit auch Beschwerden im Knie, in der Hüfte oder im Rücken positiv beeinflussen. Entscheidend ist, dass die Versorgung zur Person passt. Im Sanitätshaus beginnt das meist mit einem ausführlichen Gespräch: Wie sieht der Alltag aus, wird viel gestanden oder gelaufen, werden Sicherheitsschuhe getragen, gibt es sportliche oder andere spezielle Belastungen? Anschließend folgen Messungen und eine fachliche Untersuchung. Erst daraus ergibt sich, welches Material und welcher Aufbau sinnvoll sind – von weich und dämpfend bis stabil und führend. Gute Einlagen fühlen sich daher in der Regel angenehm an und unterstützen dort, wo der Körper Hilfe braucht.

Dirk Mailach, Fachbereichsleiter Orthopädie-Schuhtechnik und Orthopädieschuhmachermeister bei Riedel & Pfeuffer Haus der Gesundheit, erklärt im Interview, was moderne Einlagen leisten, wo ihre Grenzen liegen und warum eine gute Untersuchung und Beratung den Unterschied machen.



EINLAGEN IN 30 SEKUNDEN

Einlagen sind orthopädische Hilfsmittel, die den Fuß stützen, betten oder gezielt korrigieren.

•

Sie können das Gangbild beeinflussen – und damit auch Knie, Hüfte und Rücken entlasten.

•

Wichtig: Einlagen „heilen" nicht, sie wirken vor allem, solange man sie trägt.

SAM: Was macht Ihnen an der Einlagenversorgung persönlich besonders Freude?

Dirk Mailach: Ich mag die Beratung: Gemeinsam finden wir eine individuelle Lösung. Oft kann man mit vergleichsweise wenig Aufwand schon sehr viel erreichen.

SAM: Wenn jemand noch nie von orthopädischen Einlagen gehört hat: Wie erklären Sie in einem Satz, was Einlagen leisten können?

Dirk Mailach: Einlagen sind unauffällige Hilfsmittel, die häufig Schmerzen schnell lindern und Fehlhaltungen im Bewegungsapparat positiv beeinflussen können.

SAM: Was können Einlagen NICHT – wo sind ihre Grenzen?

Dirk Mailach: Einlagen heilen nicht – sie unterstützen. Ihre Wirkung hält in der Regel nur an, solange man sie trägt: Ohne Einlage kehrt der Fuß meist in die ursprüngliche Position zurück, und Beschwerden

Bildrechte: © istockphoto.com/Sensvector , © Riedel & Pfeuffer GmbH Haus der Gesundheit, © Sanitätshaus Aktuell AG

können wieder auftreten. Außerdem lassen sich irreversible Fehlstellungen, etwa versteifte Gelenke oder kontrakte Fehlstellungen, nicht korrigieren.

SAM: Welche Aufgaben haben Einlagen im Schuh konkret?

Dirk Mailach: Je nach Bedarf stützen, betten oder korrigieren sie den Fuß. Dadurch verändern sie das Gangbild und können Beschwerden reduzieren – nicht nur am Fuß, sondern auch an Knie, Hüfte und damit am Rücken. Im Sport helfen Einlagen zudem, Überlastungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

SAM: Sind Einlagen immer „hart und unbequem“ – oder wie fühlt sich eine moderne Einlage in der Regel an?

Dirk Mailach: Nein. Die meisten modernen Einlagen sind angenehm zu tragen, weil leichtere, flexiblere und oft auch weichere Materialien genutzt werden. Bei bestimmten Erkrankungen kann aber eine festere Einlage notwendig sein – das wird immer individuell abgestimmt.

SAM: Mit welchen Beschwerden kommen Menschen am häufigsten zu Ihnen, wenn es um Einlagen geht?

Dirk Mailach: Am häufigsten sind Fersenschmerzen (z. B. Fersensporn), Vorfußschmerzen (Spreizfuß) und Knieschmerzen, etwa bei Arthrose.

SAM: Welche Untersuchungen oder Messungen machen Sie – und warum?

Dirk Mailach: Wir machen einen Fußscan und untersuchen die Füße zusätzlich mit der Hand: Gelenkbeweglichkeit, Druckstellen und auch mögliche Fehlstellungen,

TYPISCHE GRÜNDE FÜR EINLAGEN

Fersenschmerz
(z. B. Fersensporn)

•

Vorfußschmerzen
(z. B. Spreizfuß)

•

Knieschmerzen
(z. B. Arthrose)

zum Beispiel an den Knien. Häufig kommt eine Laufbandanalyse dazu.

SAM: Wie stark fließen Alltag und Beruf der Person in Ihre Planung ein (viel Stehen, viel Gehen, Sicherheitsschuhe, Sport)?

Dirk Mailach: Sehr stark. Zum Termin gehört immer ein ausführliches Gespräch: Wo sind die größten Belastungen – im Alltag, im Sport oder bei der Arbeit? Nur mit diesen Informationen ist eine optimale Versorgung möglich.

SAM: Wie lange dauert es in der Regel, bis jemand seine fertigen Einlagen mitnehmen kann?

Dirk Mailach: Meist dauert es ein bis zwei Wochen – in dringenden Fällen auch schneller.

SAM: Was ist der Unterschied zwischen einer „fertigen" Einlegesohle aus dem Handel und einer individuell angefertigten Einlage aus dem Sanitätshaus?

Dirk Mailach: Eine Sanitätshaus-Einlage wird individuell für den Fuß gefertigt oder angepasst und enthält oft mehr funktionelle Elemente als ein Serienprodukt. Außerdem sind Beratung und Untersuchung deutlich umfassender – dank Fachwissen und geschultem Personal.

SAM: Welche Rolle spielen Material und Aufbau – eher weich, eher fest, mit Polsterzonen etc.?

Dirk Mailach: Eine sehr große. Nur wenn Material und Aufbau wirklich zum Kunden passen, entsteht die gewünschte Wirkung. Dabei berücksichtigen wir Erkrankung und Belastung – also Arbeit, Sport und Freizeit.

SAM: Gibt es unterschiedliche Einlagen für Alltag, Sport und Beruf – und worin unterscheiden sie sich?

Dirk Mailach: Ja. Bei Sicherheitsschuhen müssen Vorgaben des Arbeitsschutzes und die Gesundheit gleichermaßen berücksichtigt werden. Im Sport kommen

EINLAGEN: PFLEGE-TIPPS

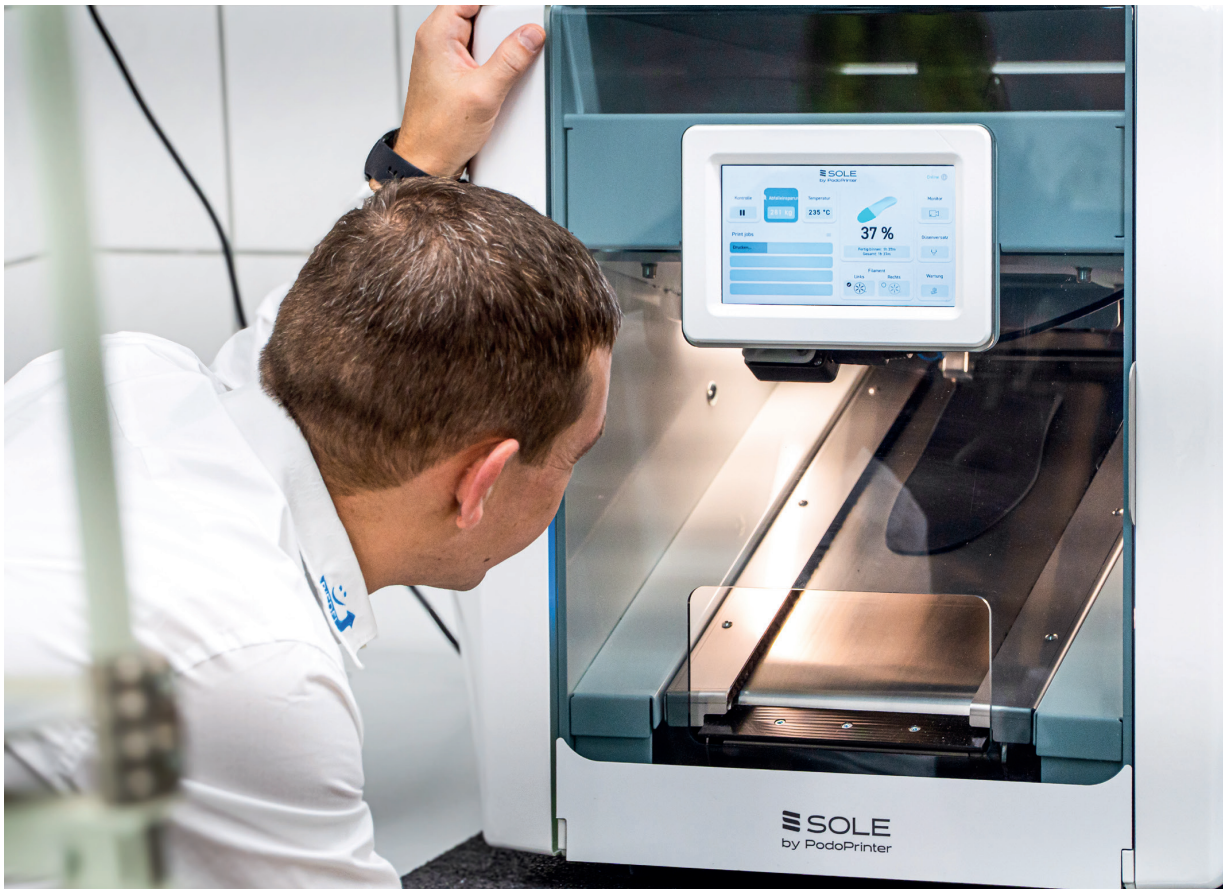
Nicht in die Waschmaschine geben.

•

Nach dem Tragen aus dem Schuh nehmen und an der Luft trocknen lassen.

•

Bei Bedarf feucht abwischen – danach nicht auf die Heizung oder in die Sonne legen.



zusätzlich sportartspezifische Anforderungen an Schuh und Einlage dazu. Und auch im Alltag gelten wieder andere Rahmenbedingungen.

SAM: Wie erklären Sie Menschen, warum Maßarbeit manchmal notwendig ist und eine Standardlösung nicht reicht?

Dirk Mailach: Weil jeder Fuß einzigartig ist und selbst die beiden Füße einer Person nie komplett spiegelgleich sind. Standardlösungen können höchstens vorübergehend helfen – sind aber selten die dauerhafte Lösung bei echten Beschwerden.

SAM: Wie oft sollten Einlagen kontrolliert und ggf. erneuert werden?

Dirk Mailach: Wenn alles gut funktioniert, empfehle ich etwa alle sechs Monate eine Kontrolle.

SAM: Welche Tipps geben Sie zur Pflege der Einlagen – Reinigung, Trocknen, Aufbewahren?

Dirk Mailach: Bitte nicht in die Waschmaschine geben. Nach dem Tragen am besten aus dem Schuh nehmen und an der Luft trocknen lassen. Man kann sie feucht abwischen – anschließend aber nicht auf die Heizung oder in die Sonne legen.

Riedel & Pfeuffer ist ein familiengeführtes Orthopädie-, Schuh- und Sanitätshausunternehmen (gegründet 1908) mit 160 Mitarbeitenden und 15 Filialen rund um Nürnberg. Es bietet individuelle Maßanfertigungen und Markenprodukte in Sanitätshandel, Orthopädie-, Reha-Technik und Bequemschuhhandel.

riedel-gruppe.de
facebook.com/riedelundpfeuffer
instagram.com/riedel_pfeuffer



Mehr über das Thema erfahren Sie im Patientenratgeber **Einlagenversorgung.** Natürlich kostenfrei zum Mitnehmen in Ihrem Sanitätshaus mit dem Lächeln.



ofa®

memory®
memory® aloe vera

Wenn Farbe Wirkung zeigt:
Kompression mit Stil

Jetzt vier neue
Modefarben entdecken:

https://ofa.info/memory-modefarben