

Ein erster Anhaltspunkt für eine Fußfehlstellung kann ein einfacher Test sein. Drücken Sie Ihren Fuß ab und hinterlassen Sie einen feuchten Abdruck auf einem sauberen, trockenen Untergrund. Lassen Sie diesen mit dem Normalfuß abdrucken, und vergleichen Sie diesen mit dem Normalfuß.



Bei mir wurde bereits eine der folgenden Fußdeformitäten diagnostiziert	Ja
Knick-Senkfuß	
Knick-Senk-Spreizfuß	
Spreizfuß mit Hallux valgus	
Hallux rigidus	
Hammerzehen/Krallenzehen	
Ballen-Hohlfuß	
Rheumatischer Spreizfuß	
schmerzhafte Auftrittspunkte (meist) im Mittelfußköpfchenbereich	
Sichelfuß	
korrigierbarer Knick-Plattfuß	
streckbarer strukturloser Sichelfuß	
Gangstörungen	

Checkliste

Einlagen für die Schuhe - von Spreizfuß bis Fersensporn

Bei Fußschmerzen und Fehlstellungen (Deformitäten) der Füße sind Einlagen für die Schuhe ein wichtiger Teil der Therapie. Einlagen werden vom Orthopädieschuhtechniker individuell für Sie gefertigt und bestehen aus stützenden, bettenden und korrigierenden Elementen.

Ein entscheidender Hinweis: Gefertigt wird immer nur, was auf dem Rezept steht. In unserer Checkliste haben wir Ihnen deshalb Beispiele für Rezepttexte genannt, damit Sie auch das bekommen, was Ihnen effektiv für Ihre Fußgesundheit hilft. Worauf Sie außerdem bei Einlagen achten müssen und bei welchen Fußfehlstellungen die Unterstützung gut hilft, das zeigt Ihnen übersichtlich unsere Liste.

Fußfehlstellungen, bei denen Einlagen für Schuhe helfen können

Ich habe folgende Fußfehlstellung und dadurch Schmerzen:

1. **Spreizfuß:** oft schmerzhaft; Quergewölbe abgeflacht. Hauptbelastung liegt auf den Mittelfußköpfchen 2 und 3. Ursache für Hallux valgus.

- Ja
- Nein

2. **Hallux valgus:** oft stark schmerzhaft; hervorgerufen durch Spreizfuß. Großzehe „zieht“ nach außen weg. Heftige Druckbeschwerden und Rötungen.

- Ja
- Nein

3. **Senkfuß/Plattfuß:** zu Beginn weniger schmerzhaft, später stärker; Längsgewölbe abgeflacht und gibt bei Belastung nach.

- Ja
- Nein

4. **Knickfuß:** häufig schmerzhaft; Ferse knickt nach innen weg, große Belastung für Sprunggelenk, Sehnen und Bänder. Oft Ursache für einen Fersensporn.

- Ja
- Nein

5. **Hohlfuß:** stark schmerzhaft; überhöhtes Längsgewölbe, dadurch hohe Belastung auf Ferse und Ballenbereich. Vorfuß oft verbreitert.

- Ja
- Nein

6. **Fersensporn/Plantarfasciitis:** oft stark schmerzhaft; Kalkablagerung am Fersenbein, die das Gewebe stark reizt und sich dadurch entzündet. Sehr heftige Druckbeschwerden.

- Ja
- Nein

Ein erster Anhaltspunkt für eine Fußfehlstellung kann ein einfacher Test sein. Schauen Sie sich Ihren Fußabdruck genau an, zum Beispiel indem Sie einen feuchten Abdruck auf einer Fliese hinterlassen, und vergleichen Sie diesen mit dem Normalfuß.



Bei mir wurde bereits eine der folgenden Fußdeformitäten diagnostiziert	Ja	Nein
Knick-Senkfuß		
Knick-Senk-Spreizfuß		
Spreizfuß mit Hallux valgus		
Hallux rigidus		
Hammerzehen/Krallenzehen		
Ballen-Hohlfuß		
Rheumatischer Spreizfuß		
schmerzhafte Aufttrittspunkte (meist) im Mittelfußköpfchenbereich		
Sichelfuß		
korrigierbarer Knick-Plattfuß		
streckbarer strukturloser Sichelfuß		
Gangabweichungen		

Können Sie eine dieser Fragen bzw. Diagnosen mit Ja beantworten, ist es sinnvoll, sich mit einem Orthopädienschuhmacher in Verbindung zu setzen, um sich zum Thema Einlagen beraten zu lassen.

Schmerzende Füße?

Einlagen können helfen!

Sprechen Sie uns gerne an.

Welche Einlage für welche Fußfehlstellung?

Art der Schuheinlage	Infos dazu	Geeignet für
Stützende Einlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Versorgungsschwerpunkt liegt auf Unterstützung bzw. Entlastung des Fußes • halbsohlige und langsohlige Ausführung • Text für Rezept: <i>Ein Paar stützende Einlagen</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Knick-Senk-Spreizfuß • Ballen-Hohlfuß • <u>Rheumatischer Spreizfuß</u>
Bettungseinlagen zur Entlastung	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Härtegrade sind möglich • Text für Rezept: <i>Ein Paar Bettungseinlagen oder ein Paar entlastende Einlagen mit langsohliger Polsterung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Rheumatischer Spreizfuß • Bettung u. Entlastung schmerzhafter Aufttrittspunkte im Bereich der Mittelfußköpfchen

<p>Einlagen mit Korrekturbacken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Behandlungsschwerpunkt liegt auf Beeinflussung von Druckzonen über Nervenreize zur Statik- und Gangbildveränderung • Kostenvoranschlag ist notwendig • Text für das Rezept: <i>Ein Paar sensomotorische Einlagen oder ein Paar propriozeptive Einlagen oder ein Paar afferenzstimulierende Einlage</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • aktiv korrigierbaren Knick-Plattfuß • aktive Streckbettung für strukturlosen Sichelfuß • sensomotorische Korrektur von Gangabweichungen •
<p>stützende, korrigierende/entlastende Schaleneinlagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Versorgungsschwerpunkt liegt bei korrigierbaren Knick-Senkfüßen von Kindern • bei Erwachsenen ist ein Kostenvoranschlag notwendig • Kinder (bis 18 J.) sind zuzahlungsfrei • Text für das Rezept: <i>Ein Paar Schaleneinlagen oder ein Paar Kunststoff-Schaleneinlagen oder ein Paar stützende Schaleneinlagen</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Knick-Senkfuß • Sichelfuß
<p>Einlagen für Sicherheitsschuhe (nach BGR 191)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nur für Sicherheitsschuhe nach BGR 191 • Antistatik ist mittels zwei Sensoren gewährleistet • Text für das Rezept: <i>Ein Paar Bettungseinlagen oder ein Paar stützende Einlagen mit langsohliger Polsterung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Knick-Senk-Spreizfuß • Ballen-Hohlfuß • Rheumatischer Spreizfuß

Worauf muss ich bei der Abgabe des Rezeptes und der Abholung der Einlage achten?

	Bei der Abgabe des Rezeptes:
<input type="checkbox"/>	Verordnungstext des Rezeptes mit Diagnose wird sorgfältig gelesen
<input type="checkbox"/>	Trittschaum wird stets angefertigt (dünne Strümpfe kann der Patient anlassen)
<input type="checkbox"/>	Liegt eine <u>Diabetes</u> oder Neuropathie vor? Falls ja – wird es deutlich auf Trittschaumkarton markiert
<input type="checkbox"/>	Liegen druckempfindliche Stellen am Fuß vor? Falls ja – es wird deutlich im Abdruck markiert
<input type="checkbox"/>	Soll die Einlage auch für den Sport genutzt werden? Falls ja – es wird darauf hingewiesen, dass spezielle Einlagen benötigt werden (evtl. zweites Rezept)
<input type="checkbox"/>	Welche Schuhe werden vorrangig getragen? Hinweis erfolgt, ob die verordnete Einlage passend zum Schuhwerk ist
<input type="checkbox"/>	Im Verkaufsgespräch wird auf unterschiedliche Qualitätsstufen hingewiesen; das Kassenmodell muss angeboten werden
<input type="checkbox"/>	Alle nötigen Formulare werden vollständig ausgefüllt
	Bei der Abholung der Einlagen:
<input type="checkbox"/>	Einlage wird im Geschäft ausprobiert, um die Passform zu überprüfen (bei Abweichung falls möglich, sofort Korrektur in der Werkstatt)
<input type="checkbox"/>	Empfehlung erfolgt, die Einlagen wie folgt einzutragen: erste Tage maximal zwei Stunden täglich; nach ca. einer Woche dauerhaft (bei Problemen nochmals beim Schuhtechniker vorstellig werden)
<input type="checkbox"/>	Gebrauchsanweisung wird ausgehändigt und Empfangsbestätigung wird unterschrieben
<input type="checkbox"/>	Hinweis wird gegeben, dass jeder gesetzlich Versicherte zwei Paar Einlagen pro Jahr erhalten kann, was aus hygienischen Gründen auch wichtig ist

