



## **Orthopädische Einlagen bleiben unersetzlich**

*Orthopädische Einlagen bleiben unersetzlich*

Bei Fußfehlstellungen wie Knick-, Klump- oder Senkfuß ist frühes Gegensteuern ganz entscheidend. Werden sie schon im - oder vielmehr: ab dem - Kleinkindalter behandelt, besteht eine gute Chance, schmerzfrei durchs Leben zu kommen. Immerhin leidet rund jeder vierte Erwachsene an Fußschmerzen. Vielen von ihnen hätte eine entsprechende, frühzeitige Therapie geholfen. Gerade im Wachstum, aber auch bei genetischer Vorbelastung ist ein "fußfreundlicher" Lebenswandel wichtig. Dazu gehören gesundes Schuhwerk und möglichst häufiges Barfußlaufen auf nicht zu hartem, bestenfalls natürlichem Untergrund. Diese Vorbeugungsmaßnahmen sollten auch Menschen praktizieren, die sich häufig Risikofaktoren wie hohen Absätzen oder ausgiebigem Laufsport aussetzen.

### Gymnastik und Einlagen

Zur gezielten Behandlung schon im frühen Kindheitsalter eignen sich neben Gymnastik vor allem Einlagen. Seit vielen Jahrzehnten sind die "klassischen" orthopädischen Einlagen ein bewährtes Therapiemittel, das für eine günstige Belastung des Fußes sorgt und damit Fehlentwicklungen entgegenwirkt. "Über die Fußgelenke hinaus profitieren davon auch die Knie- und Hüftgelenke sowie der Rücken," erklärt Dr. Michael Jung, Facharzt für

Orthopädie in Berlin. In letzter Zeit kommen die orthopädischen Einlagen jedoch bei vielen Behandlern etwas aus der Mode, zugunsten anderer Ausführungen oder weil Fußgymnastik die körpereigenen Kapazitäten im richtigen Laufen trainieren soll. Dieser Trend birgt Risiken, denn zahlreiche Fehlstellungen lassen sich mit keiner anderen Therapie so effektiv lindern wie mit orthopädischen Einlagen.

Was dagegen die Wirksamkeit sogenannter podologischer oder sensomotorischer oder auch propriozeptiver Einlagen angeht, steht ein wissenschaftlich belastbarer Beweis noch aus. Bei dieser Variante soll die Muskulatur aktiviert werden, indem die Muskelspannung gezielt erhöht oder verringert wird. Damit soll sich die Aktivität der verschiedenen Muskeln beim Laufen oder Stehen heilsam verändern. Ein Problem bei der wissenschaftlichen Bewertung dieser Einlagenalternativen liegt darin, dass unter dem Oberbegriff sehr unterschiedliche Ausprägungen zusammengefasst werden. Für einige gibt es vielversprechende Erfahrungsberichte von Orthopäden, wohingegen andere Fachkollegen keinen Effekt feststellen konnten.

Die "klassische" orthopädische Einlage bleibt damit das Mittel der Wahl zur Behandlung verschiedener Fehlstellungen - denn ihre Wirksamkeit steht außer Zweifel.

## **Pressekontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de» ĩ

## **Firmenkontakt**

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de» ĩ

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie  
Kyphoplastie  
Handchirurgie  
Ellenbogen-Chirurgie  
Arbeits/Schulunfallbehandlung  
Akupunktur  
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure  
Sportlerbetreuung  
Schmerztherapie  
Stoßwellentherapie  
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)  
Weitere Therapieformen  
Sonografie der Säuglingshüften