

## Einlagen – die unsichtbaren Helfer

Viele Menschen tragen heutzutage Einlagen, weil sie Beschwerden durch Knick-, Senk- oder Spreizfüße haben. Auch bei Problemen mit einem Fersensporn gehören Einlagen mit einer Aussparung unter dem Fersenbein zur nicht-operativen Behandlung fest dazu. Bei Verschleiß am Großzehengelenk kann eine steife Einlage in Kombination mit einer Abrollhilfe unter dem Mittelfuß die Schmerzen lindern, leichte Unterschiede in der Fußgröße können ausgeglichen werden, ohne dass man zwei unterschiedlich große Schuhe tragen muss. Für Diabetiker gibt es die Möglichkeit der Weichbettung empfindlicher Stellen am Fuß, um Druckstellen vorzubeugen oder diese zu entlasten. Aber auch bei Knie- und sogar Hüftbeschwerden können geeignete Einlagen zur Behandlung gehören: bei einem O-Bein kann über eine Erhöhung des äußeren, bei einem X-Bein des inneren Randes der Einlage eine Entlastung des betroffenen Kniegelenkanteils unterstützt werden, unterschiedlich lange Beine können bis zu einem gewissen Grad durch Einlagen ausgeglichen werden, was sich wiederum positiv auch auf Rückenschmerzen auswirken kann. Wichtig ist die exakte Vermessung und eine an die individuellen Bedürfnisse eines Patienten angepasste Einlage.

Simone Arnold, Oberärztin

