

# TIPPS FÜR SCHUHEINLAGEN

## BEI FERSENSCHMERZEN UND FERSENSPORN



**spiess**  **kühne**

*Ihr Sanitätshaus*

# *Fersenschmerzen*

## *Fersensporn*

Die mögliche Ursache für Fersenschmerzen in Form einer «Fascitis plantaris» oder einem «Fersensporn» kann eine lang andauernde Überbelastung des Fusses im Bereich des Ansatzes der grossen Sehnenplatte am Fersenbein sein. Allerdings sind die genauen Umstände nicht definitiv medizinisch erforscht.

### THERAPIE

Die Therapie ist in aller Regel konservativ (d.h. ohne operativen Eingriff). Die Hauptpfeiler einer konservativen Therapie sind das Tragen von Schuheinlagen und die konsequente, tägliche Durchführung von Dehnungsübungen. Ca. 90 % der Fersenschmerzen heilen im Laufe von 9 - 12 Monaten durch rein konservative Massnahmen aus oder werden in dieser Zeit zumindest deutlich schwächer.

Speziell für Fersenschmerzen angefertigte Schuheinlagen unterstützen die Sehnen des Fussgewölbes und entlasten so den Sehnenansatz an der Ferse. Zusätzlich minimieren sie durch eine spezielle Entlastungspolsterung den Druck auf die Ferse und die entzündete Stelle.

### VORBEUGUNGSMASSNAHMEN

Dem Fersenschmerz kann vorgebeugt werden, indem die Wadenmuskulatur täglich gedehnt und jede bedeutende Steigerung der Fussbeanspruchung durch dosiertes Training vorbereitet wird. Auch die Gewichtskontrolle ist von Bedeutung.

Dazu empfehlen wir Ihnen Dehnungsübungen, die von der amerikanischen orthopädischen Gesellschaft für Fuss- und Sprunggelenke zur nichtoperativen Behandlung von Fersenschmerzen empfohlen wurden.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Wadenmuskulatur bzw. Ihre Plantaraponeurose (Sehnenplatte im Fussgewölbe) sich während Jahren verkürzt hat und dass die Dehnungsübungen dementsprechend auch über Monate regelmässig durchgeführt werden müssen, wenn man sich davon einen Erfolg versprechen möchte. Wir empfehlen die Übungen mindestens 3 Mal, noch besser 6 Mal täglich durchzuführen.

## ÜBUNG 1

Stellen Sie Ihre Fussballen auf eine Treppenstufe. Gehen Sie langsam mit der Ferse nach unten ins Leere bis Sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur richtig dehnt. Halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden und heben Sie dann die Ferse wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

## ÜBUNG 1



## ÜBUNG 2



## ÜBUNG 2

Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand, das Knie auf der Seite der Fersenschmerzen vollständig gestreckt und etwas von der Wand entfernt, das andere Knie gebeugt. Beim Nachvornehnen sollten Sie spüren, wie Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur gedehnt werden. Versuchen Sie Ihre Ferse auf dem Boden zu lassen, auch wenn diese sich tendenziell vom Boden abzuheben versucht. Dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose indem Sie diese Stellung jeweils für 10 Sekunden halten. Danach richten Sie sich auf, entspannen Ihre Muskulatur und dehnen diese anschliessend wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal. Als Präventionsmassnahme sollten Sie diese Übung für beide Seiten durchführen.

# Schuheinlagen

## GEWÖHNUNG UND VERWENDUNG

Schuheinlagen sollten am Anfang pro Tag ca. stundenweise, mit steigender Tragezeit, eingelaufen werden. Dieser Vorgang kann am gleichen Tag auch mehrmals wiederholt werden. Der Fuss, die Muskulatur sowie die ganze Körperstatik müssen sich zuerst an die neue Stellung des Fusses gewöhnen. Die Angewöhnungszeit kann 2 – 3 Wochen dauern. Schuheinlagen können in der Anfangszeit durchaus gewisse Angewöhnungsschwierigkeiten verursachen. In diesem Fall sollte die Tragezeit verkürzt werden. Ist es nicht möglich, sich an die neuen Einlagen zu gewöhnen und die Tragezeit deutlich zu steigern, müssen diese durch das Fachpersonal kontrolliert und angepasst werden. Diese Arbeiten sind im Preis der Einlagen inbegriffen.

Schuheinlagen sollten hauptsächlich während den Hauptbelastungszeiten, das heisst, während der Arbeit, im Haushalt sowie in der Freizeit, z.B. beim Sport usw., getragen werden.

Schuheinlagen erfüllen nur den gewünschten Nutzen, wenn sie getragen werden. Sie müssen dafür den vorgesehenen Zweck erfüllen (schmerzfrees Gehen, Druckentlastung usw.) und auch in die Schuhe passen. Sollte eine oder gar beide Kriterien nicht erfüllt sein, so wenden Sie sich bitte wieder an unser Fachpersonal. Innert der ersten 4 Monate sind diese Anpassungsarbeiten im Preis inbegriffen.

## REINIGUNG, PFLEGE UND KONTROLLE

Schuheinlagen werden durch den täglichen Gebrauch stark belastet und abgenützt. Einerseits nimmt die Elastizität des Schaumstoffes ab, andererseits wird der Überzug der Einlage abgenützt. Am besten reinigen Sie die Oberfläche der Einlage mit einem feuchten Tuch und warmem Wasser. Verzichten Sie darauf, den Überzug mit Parfüm usw. zu besprühen. Nach dem Tragen empfehlen wir die Einlagen aus den Schuhen zu nehmen und an der Luft trocknen zu lassen (nicht auf die Heizung oder an die Sonne legen).

Bei starkem Gebrauch empfehlen wir, zum täglichen Wechseln, ein zweites Paar Einlagen anfertigen zu lassen. Dadurch kann die Lebensdauer stark erhöht werden. Zudem kann der Überzug der Einlagen für CHF 55.00 pro Paar erneuert werden, wodurch das Tragegefühl wieder verbessert und die Lebensdauer verlängert wird.

Schuheinlagen müssen unbedingt kontrolliert werden, da sich der Fuss oder auch die Beschwerden immer wieder verändern können. Bei Erwachsenen empfehlen wir einmal und bei Kindern zweimal im Jahr eine Kontrolle, welche kostenlos ist. Zusätzliche Anpassungsarbeiten werden je nach Aufwand verrechnet. Bei auftretenden Beschwerden ist vorzeitig eine Kontrolle angezeigt. Wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Fachpersonal.

## TIPPS FÜR IHRE PERSÖNLICHE FUSSVORSORGE

Schützen Sie Ihre Füße wirkungsvoll mit Fussentspannung und Fussgymnastik.

Gönnen Sie sich regelmässig entspannende Fussbäder bei 37°C ca. 5 - 15 Minuten. Wichtig dabei ist, die Füße nach dem Bad gut abzutrocknen, besonders zwischen den Zehen.

Massieren Sie auch öfters Ihre Füße mit wohltuenden Fusspflegecremen. Bei uns finden Sie eine grosse Auswahl an Fusspflegeprodukten.

Machen Sie mehrmals in der Woche ein paar Minuten Fussgymnastik. Das geht auch während der Arbeit, beim Zeitunglesen oder beim Fernsehen.

Falls Sie im Beruf oder in der Freizeit viel gehen und stehen, sollten Sie fussgerechte Schuhe tragen. Prüfen Sie einmal im Jahr alle Ihre Schuhe kritisch auf Eignung und tauschen Sie, falls erforderlich, ungeeignete Schuhe aus. Dies gilt für Arbeitsschuhe, Strassenschuhe, Freizeitschuhe, Sportschuhe und besonders auch für Hausschuhe.

Individuell unterstützende Schuheinlagen helfen zusätzlich, ein schmerzfreies Gehen zu ermöglichen.

Denken Sie an Ihre Füße bevor Sie Beschwerden haben und haben Sie keine Scheu, selbst bei kleinen Beschwerden ärztliche, podologische und / oder orthopädische Hilfe zu suchen.



### Übung 1

*Zehen 10 x spreizen so weit es geht, zwischendurch Zehen fest einkrallen.*



### Übung 2

*Mehrmals auf einem Ball abrollen. Das lockert die Fusssohlen.*



### Übung 3

*Einen Gegenstand mit den Zehen aufnehmen, hochheben ...*



### Übung 4

*... wieder ablegen. Der Gegenstand kann ein Seil, Stift, Tuch o.ä. sein.*



### Übung 5

*Bein gestreckt anheben. Fuss im Sprunggelenk kreisen lassen. 10 x je Fuss.*



### Übung 6

*Beine anheben und strecken, Füße im Sprunggelenk strecken und beugen. 10 x je Fuss.*

# *Passende Schuhe*

Sehr wichtig bei Fersenschmerzen und entsprechend entlastenden Einlagen sind geeignete Schuhe. Diese sollten eine gute Fersenpufferung haben und genügend Platz bieten (herausnehmbare Sohle) und so die Wirkung der Einlagen unterstützen.

Aus diesem Grund sind die bestehenden Schuhe meistens nicht oder nur bedingt geeignet. Wir empfehlen Ihnen deshalb, sich neue, passende Schuhe für die Haupttragezeit zu kaufen.

Lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten. In unserem Fachgeschäft finden Sie verschiedene Modelle, die für den Einsatz bei Fersenschmerzen und das Tragen von Einlagen gut geeignet sind.





*Ihr Sanitätshaus*

orthopädie + rehathechnik  
orthopädie – schuhtechnik  
inkontinenz + stomaservice

### **9006 St.Gallen**

Shopping Silberturm  
Rorschacherstrasse 154  
Tel. 071 243 60 60  
info@spiess-kuehne.ch

### **7000 Chur**

Loestrasse 2 / 4  
Tel. 081 252 36 54  
chur@spiess-kuehne.ch

### **8280 Kreuzlingen**

Tellstrasse 13  
Tel. 071 672 24 82  
kreuzlingen@spiess-kuehne.ch

### **8640 Rapperswil**

Neue Jonastrasse 52  
Tel. 055 210 95 70  
rapperswil@spiess-kuehne.ch

### **8400 Winterthur**

Lagerhausstrasse 3  
Tel. 052 222 96 49  
winterthur@spiess-kuehne.ch

spiess-kuehne.ch

