

# THEMA DES MONATS

## Sensomotorische Schuheinlagen zur Beeinflussung von funktionellen Haltungstörungen

### Der Fuß – ein Universum an Formen

Der menschliche Fuß ist ein Körperteil von bemerkenswerter Variabilität: Bei Erwachsenen ist er in den unterschiedlichsten Längen von 20 bis 32 cm anzutreffen, was dem Europäischen Schuhgrößensystem 32 bis 49 entspricht. Dabei liegen die meistverkauften Schuhgrößen in Deutschland für Damen bei Größe 39 und für Herren bei Größe 44. Verschiedene Messwerte treten ebenso beim Umfang des Fußballes auf. Hier existieren fünf Grundtypen, deren Maße aber nur bei besonderen Gesundheitsschuhen berücksichtigt werden. Neben unterschiedlichen Längen und Breiten unterscheiden sich Füße auch in ihrer Form. So ergeben sich anhand der Differenzen zwischen Großzehe und zweiter Zehe folgende Typen:

- Ägyptischer Fuß – zweite Zehe ist kürzer als Großzehe
- Griechischer Fuß – zweite Zehe ist länger als Großzehe
- Römischer Fuß (quadratischer Fuß) – zweite Zehe und Großzehe sind gleich lang

### Knochen, Muskeln und Bänder im Einsatz

Das Fußskelett wird durch die drei Knochenpartien Zehen, Mittelfuß und Fußwurzel definiert, in denen sich insgesamt 26 Knochen befinden, was einem Viertel aller Knochen des Menschen entspricht. Dazu gesellen sich Gewebsstrukturen wie Fußballen, Sohle, Ferse, Spann (Fußrücken) und Rist (Außenkante). Im Zusammenspiel mit kurzer und langer Fußmuskulatur, die bis in die Unterschenkel reicht, wird das Fußgewölbe mithilfe von Bändern unterschiedlich gespannt, um das Abrollen des Fußes während dem Gehvorgang zu bewerkstelligen. Zur Dämpfung von Stößen und Verbesserung der Balance liegt das Körpergewicht dabei nicht auf der ganzen Fußfläche, sondern nur teilweise an Ferse (ca. 35 %), Fußballen (ca. 40 %) sowie Fußaußenrand (ca. 15 %) und Zehen (ca. 10 %) auf.

### Mannigfaltige Fußfehlstellungen möglich

Bei all dieser Artenvielfalt dürfte nicht verwunderlich sein, dass die Gefahr von Fehlbildungen lauert. Diese können einerseits genetisch vererbt sein, andererseits aber auch durch mangelndes Training oder ungeeignetes Schuhwerk – zu eng, zu spitz oder zu hoch – verursacht werden. Zu den häufigsten Fußfehlstellungen gehören:

- Plattfuß – die Fußsohle liegt auf dem Boden auf
- Senkfuß – das Fußgewölbe ist mangels schwacher Fußmuskulatur abgeflacht
- Knickfuß – eine Senkung am inneren Fußrand gekoppelt mit einer Anhebung am äußeren Fußrand, verantwortlich für X- und O-Beine
- Spreizfuß – der Vorderbereich des Fußes ist gespreizt
- Hallux valgus – die Zehen werden durch die Sehnen in eine schiefe Position gerückt, worauf der Großzehenballen am Fußinnenrand deutlich hervortritt
- Hohlfuß – das Fußgewölbe ist stark angehoben
- Spitzfuß – die Ferse kann beim Gehen nicht auf den Boden aufgesetzt werden

### Sensomotorische Einlagen zur Korrektur

Fußfehlstellungen sind oft schmerzhaft und führen zu Fehlhaltungen am gesamten Skelett. Mithilfe von sensomotorischen Einlagen, die von speziell geschulten Therapeuten auf die individuellen Beschwerden angepasst werden, können Haltungstörungen am ganzen Körper korrigiert werden. Das System besteht aus einer dünnen, flexiblen Einlegesohle, auf die Stimulationselemente (sogenannte Sensopads) angebracht werden, welche die Muskelrezeptoren im Fuß anregen und zu einer gesamthaften Verbesserung der Körperhaltung führen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Einlagen besitzt das sensomotorische Fußbett den Vorteil, dass nachträgliche Anpassungen jederzeit möglich sind, was den Tragkomfort zusätzlich erhöht. Prädikat: sehr empfehlenswert!

