

PC I- GEWÖLBESTÜTZEN

Wann und mit welcher Größe man sie für Posture Control und Prokinetics Insoles ® einsetzt

Eine funktionelle Unterstützung des Fußgewölbes ist dafür gedacht, die freie Bewegung des Fußes beim Tragen des Körpergewichts einzuschränken. Damit wird verhindert, dass das Os naviculare absackt.

Die meisten Menschen kommen zu ihrer eigenen Überraschung gut ohne eine Gewölbestütze aus, obwohl der Markt um sie herum die Gewölbestützen empfiehlt. Was man bei den meisten Schuhen und bei einer Anzahl von unterschiedlichen Einlegesohlen findet, ist nur eine „virtuelle“ Gewölbeausformung, die keine andere Funktion hat, als den Menschen das zu geben, wovon sie glauben, dass sie es brauchen. Daher ist man gewöhnt, sie in den Schuhen vorzufinden.

Mit Posture Control Insoles® haben Sie die Auswahl zwischen keiner Gewölbestütze, einer niedrigen #1 (Männer = 7 mm, Frauen = 6 mm) oder einer mittleren #2 (M = 10,8 mm, F = 10 mm). Die Gewölbestütze kann für permanenten Gebrauch mit 2 *sehr kleinen* Klebertropfen angeklebt werden, für den Fall, dass man sie später entfernen möchte.

GEWÖLBESTÜTZE, JA ODER NEIN

- | | |
|-----------------------------|--|
| Flexibler Plattfuß | Gewölbestützen werden bei flexiblen Plattfüßen empfohlen. Diese Person hat normalerweise ein intaktes Fussgewölbe, wenn der Fuß unbelastet ist, das aber komplett abflacht, wenn das volle Körpergewicht darauf lastet. |
| Hypermobile Füße | Die Person hat normalerweise ohne Gewichtsbelastung ein intaktes Gewölbe, das komplett abflacht, wenn der Fuß das volle Körpergewicht trägt. Zusätzlich wird das Gewölbe auch dann noch flach am Boden sein, wenn der Kopf des ersten Os metatarsale angehoben wird. Dies ist typisch bei Hypermobilität. |
| Chronische Plantarfasziitis | Da eine chronische Plantarfasziitis eine Verletzung darstellt, hilft es dem Heilungsprozess, wenn man den Fuß immobilisiert. Die Immobilisation bedeutet hier, dass man eine exzessive Bewegung im Fussgewölbe verhindert. In diesem Fall empfiehlt sich der vorübergehende Einsatz bis 7 – 10 Tage nach Abklingen der Schmerzen und danach die geeignete Stärke der Posture Control oder Pro Kinetics Insoles®, um einen Rückfall zu vermeiden. |

Gewölbestützen werden generell bei einem normal beweglichen Fussgewölbe, das auch bei voller Gewichtsbelastung nicht komplett abflacht, nicht empfohlen.

Gewölbestützen werden bei hohem Gewölbe oder bei starren Füßen unabhängig von der Gewölbehöhe *nicht* empfohlen.

Niedrige #1 Gewölbestütze

Unabhängig von der Gewölbehöhe und seinem Zustand verwendet man eine #1 Stütze, wenn die Person seit mehr als 4 – 6 Monaten daran gewöhnt ist, immer eine stützende Einlage zu tragen, oder wenn die Person Mühe hat, ohne Stütze zu gehen. Dieser Zustand kann sich bei Personen entwickeln, die zwar keine Plattfüße haben, aber für lange Zeit eine stützende Einlage getragen haben.

Verwenden Sie eine #1 Stütze, wenn die Person flexible Plattfüße oder unter voller Gewichtsbelastung ein extrem abgeflachtes Fussgewölbe hat.

Verwenden Sie vorübergehend eine #1 Stütze, wenn die Person eine gemäßigte Hyperpronation des Fußes mit frühem Beginn zeigt oder bei schubweise wiederkehrender Plantarfasziitis. (In diesem Fall normalerweise mit 3,5 mm Stärke)

Mittlere #2 Gewölbestütze

Nehmen Sie die #2 Stütze, wenn die Person ein hypermobiles erstes Os metatarsale hat. Um dies herauszufinden, stellen Sie die Person auf ein Paar 9,0 mm Posture Control Insoles®, oder platzieren Sie stattdessen einen Papierstapel mit 6 mm Höhe (zum Beispiel einen Stapel Post-It Klebezettel) unter den Kopf des ersten Os metatarsale. Wenn die Person eine Kniebeuge macht und die Fussgewölbe unter das Niveau des ersten Os metatarsale abplatteln, nehmen Sie eine #2 Stütze. Normalerweise wird die #2 Stütze zusammen mit den 6,0 mm oder 9,0 mm Posture Control Insoles® verwendet.

Merke: Wenn Sie die kleinen Gewölbestützteile bei Posture Control Insoles nur vorübergehend benutzen wollen, befestigen Sie sie mit zwei nur sehr kleinen Klebertropfen, damit Sie sie später, wenn sie nicht mehr gebraucht werden, einfach entfernen können, ohne die Einlegesohle zu beschädigen.

DIE AUSWAHL DER BESTEN SCHUHE

Wir werden oft gefragt, welche Art Schuhe am besten für Posture Control ® und ProKinetics® Natural Body Balance Einlegesohlen geeignet sind.

Ich kann Ihnen keine speziellen Marken oder Modellnummern angeben, da, wie wir alle wissen, Schuhe Modeartikel sind und ständig verändert werden. Manche Schuhhersteller wie Rockport oder New Balance scheinen mit der Herstellung ihrer Leisten eher gleich zu bleiben und behalten ihre Schuhform dadurch dauerhafter bei, obwohl die Oberteile ständig anders aussehen. Unser Rat ist immer:“ Wenn Sie einen tollen Schuh finden, der passt und sich einfach gerade gut anfühlt, sollten Sie gleich mehrere Paar kaufen, denn es könnte sein, dass Sie diese Art Schuhe später nicht mehr bekommen.“

Hier ist unsere allgemeine Empfehlung für Schuhe:

Finden Sie zuerst einen flachen Schuh. Ein kleiner Absatz ist in Ordnung, aber keine Klumpen oder Buckel, Zehenabteile, tiefer liegende Fersen, Anti-Pronationsvorrichtungen oder Vorrichtungen zur Bewegungskontrolle.

Die meisten Menschen sind mit einem geraden Leisten am besten bedient. Menschen mit einem sehr hohen Gewölbe auch im Stehen fühlen sich manchmal mit einem kurvigen Leisten wohler.

Beschaffen Sie sich einen biegsamen Schuh, der die natürliche Bewegung Ihres Fusses mitmacht. Bei vielen Schuhen ist der Mittelteil der Sohle zu steif. Wenn der Schuh derart steif ist und versucht, von Ihrer Ferse abzurutschen – kaufen Sie ihn besser nicht.

Stellen Sie sicher, dass der Schuh komfortabel passt. Wenn Ihr Fuß im Bereich des Vorderfußes hin und herrutschen kann, ist der Schuh zu weit. Wenn Sie ProKinetics® Natural Body Balance oder Posture Control® Einlegesohlen tragen, werden Sie dafür sorgen, dass Ihr Fuß weniger Drehbewegung im Schuh macht und deswegen eine zu weite Größe unnötig und auch gar nicht erwünscht ist.

Kontrollieren Sie, ob Ihr Schuh ausreichend lang ist. Sie sollten vor dem längsten Zeh einen daumenbreiten Spielraum haben.

Bleiben Sie beim Polster konservativ. Überreichliche Polsterung kann zur Instabilität des Fußes beitragen. Eine australische Studie fand heraus, dass Luftpolsterschuhe einen häufigen Grund für Knöchelverletzungen darstellen.

Weshalb keine Anti-Pronationsschuhe oder Schuhe mit Bewegungskontrolle?

Es gibt mehrere Gründe:

1. Die Idee ist es, die natürliche Bewegung des Fußes zu erleichtern. Schuhe mit einer Bewegungskontrolle haben manchmal eine keilförmige Erhöhung entlang der Innenseite, um die Pronation zu verringern oder zu verlangsamen. Wenn Sie aber über die Mechanik nachdenken, werden Sie mir vermutlich zustimmen, dass wenn der Fuß auf der ganzen Länge mit solch einem Keileinsatz verändert wird, er nach außen kippt und mehr so aussieht wie beim Gehen auf einem Dachfirstes mit einem Fuß auf jeder Seite. Das ist nicht natürlich und mechanisch nicht korrekt. Manche Schuhe erreichen den gleichen Effekt mit verschiedenen Härtegraden des Mittelteils der Sohle, wobei der im Verhältnis weichere Teil außen liegt. Wir finden sie ebenfalls nicht geeignet. Schauen Sie sich einmal den Schuh einer Person mit einem extrem angespannten Gangbild an (bracer). Sie bevorzugen die Außenseite ihrer Füße und verwandeln dadurch ihre Schuhe in „bewegungskontrollierende Schuhe, indem sie die Außenseite mehr abnutzen. Sie haben immer noch ein Problem mit der Pronation. Schuhe, die derart abgelaufen sind, sollten weggeworfen werden.
2. Unser Ziel ist es, die Muskeln so zu stimulieren, dass sie selbst das Gangbild korrigieren. Die Leute verstehen das Konzept sehr rasch, wenn man sie bittet, ein Handtuch mit den Zehen vom Boden aufzuheben und dabei zu beobachten, wie diese Bewegung dazu führt, dass das Gewölbe hochkommt. Normalerweise ist das genug als Beweis, dass wir mit den Muskeln unsere Fußbewegung kontrollieren können. Manchmal muss man dies auch nicht extra betonen, denn der nächste Gedanke ist dann, dass eine Gewölbestütze diese Muskelarbeit unnötig macht und sie entsprechend dieser Annahme die Füße schwächt.
3. Unsere patentierte Technologie für den vorderen Fußteil macht jeden Schuh zu einem bewegungskontrollierenden Schuh. Die ProKinetics® Natural Body Balance und

Posture Control Insoles® schaffen das, indem sie den exakten Zeitablauf der Fußbewegung verändern, insbesondere zu dem Zeitpunkt, wenn das erste Os metatarsale den Boden spürt und beginnt, Gewicht zu tragen. Die Einlegesohlen bringen das erste Metatarsale wie bei der oben erwähnten Übung dem Boden entgegen (oft als Janda Übung des kleinen Fußes bezeichnet). Sie stabilisieren den Fuß, verhindern eine exzessive Pronation und machen gleichzeitig den Bedarf mancher Menschen überflüssig, diese Neigung durch eine Supinationsbewegung der Füße übermäßig zu kompensieren. Wenn Sie Ihre Patienten gleichzeitig mit dieser Fußübung eine Kniebeuge machen lassen, werden sie ihre Knie in einer physiologischeren Linie beugen.

Was ist mit den Schuhen, die sie bereits besitzen?

Die meisten Schuhe werden sich verwenden lassen, wenn sie nicht zu abgetreten sind. Werfen Sie einen Blick auf den Zustand der Sohlen. Manche Schuhsohlen haben auch schwache Mittelteile. Mit einem Finger können Sie schnell feststellen, dass dort keine Kompressionsbereiche zu fühlen sind. Man findet sie normalerweise unterhalb der Stellen, wo der Fuß einer großen Druckbelastung ausgesetzt ist wie beispielsweise am zweiten Metatarsale. Viele Leute lassen die Seiten ihrer vorderen Schuhhälften weiten, um sie effektiv weiter zu machen. Das sind hoffnungslose Fälle!!

Wenn die Schuhe zu weit sind, die rückwärtige Hälfte zu gebogen oder exzessiv abgelaufen ist, plädieren Sie für neue Schuhe. Ein Paar Posture Control Insoles® oder ProKinetics® Natural Body Balance Einlegesohlen und ein Paar neue Schuhe sind immer noch preiswerter als gewöhnliche Orthesen. Das könnte ein kluger Rat sein, insbesondere auch deswegen, weil wir eine bessere Wirkung erreichen werden.

DIE RICHTIGEN SOCKEN KAUFEN

Baumwolle ist ein Problem

Vor zwanzig Jahren war man der Meinung, dass Baumwolle das beste Material für Socken sei. Heute wissen wir mehr. Baumwollfasern erzeugen Reibung am Fuß und sind deshalb der Grund für Blasenbildung. Baumwolle belässt die Feuchtigkeit direkt am Fuß und begünstigt daher bakterielle Infektionen und Fußpilz. Baumwolle bildet kaum ein Polster, ist beim Waschen nicht sehr widerstandsfähig, verliert leicht die Form und wird dünn, was wiederum Ihr Risiko für Blasen vergrößert.

Synthetische Fasern halten Ihre Füße kühl und trocken

Jede Socke aus synthetischen Fasern wird Ihre Füße kühler und trockener halten als eine aus Baumwolle. Studien beweisen, dass diese Fasern besser formbar sind, kühlen und trocknen. Synthetische Fasern umfassen auch Acryl, CoolMax und Teflon. Socken aus Acryl sind in der Anschaffung teurer als Socken aus Baumwolle, halten aber viel länger und sind auf längere Sicht gesehen die günstigere Anschaffung.

Beim Sport sind Socken ein wichtiges Teil der Ausrüstung

Bei jeder Sportart sind Socken ein wesentlicher Teil der Ausstattung. Socken mit Schutzfunktionen bewahren nicht nur vor Blasen oder auch Pilzinfektionen, sondern helfen auch dabei, ein angenehmes Gefühl für die Füße zu behalten, indem sie die Füße sicher trocken halten. Hochwertige Sportsocken werden dafür sorgen, dass die Fußtemperatur wesentlich ausgeglichen bleibt.