

Unser Lächeln hilft



Einlagenversorgung

Ratgeber für Betroffene und Angehörige



Herausgegeben von

Sanitätshaus Aktuell
Unser Lächeln hilft



Sanitätshaus Aktuell AG

Auf der Höhe 50 · 53560 Vettelschoß

Telefon: +49 2645 95 39-0 · Telefax: +49 2645 95 39-90

www.sani-aktuell.de · info@sani-aktuell.de

Ausgabe: 04/2023

Wir bedanken uns bei folgenden Partnern für die freundliche Unterstützung:



Inhalt

EINLEITUNG 4

Wir sind für Sie da!	4
Zahlen und Fakten: Sie sind nicht allein!	5

DIAGNOSEN FÜR EINLAGEN 6

Spreizfuß	7
Knick-Senkfuß	8
Hohlfuß	9
Hallux valgus	10
Diabetischer Fuß	11

ARTEN VON EINLAGEN 12

Was sind orthopädische Einlagen?	13
Stützende Einlage mit Längs- und Quergewölbestütze	14
Bettungseinlage zur Entlastung, elastisch, ggf. druckumverteilend	15
Weichpolsterbettungseinlage	16
Stützende, korrigierende, entlastende Schaleneinlage	17
Einlage, welche die Biomechanik des Fußes unterstützt	18
Einlage bei schweren Fußfehlformen	19
Diabetesadaptierte Fußbettung	20
Einlage für Sicherheitsschuhe	21
Sensomotorische Einlage	22
Sporteinlage	23

HILFE UND HINWEISE 24

Übungen bei verschiedenen Fußfehlstellungen	25
Wie gelange ich an mein Hilfsmittel?	27
Rezeptierung und Kostenübernahme	28
Weitere Informationen zur Versorgung	29
Podcast-Tipp zu orthopädischen Einlagen	30
Linktipps und Kontakte	31



Wir sind für Sie da!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Füße sind täglich hohen Belastungen ausgesetzt. Mit den Füßen stehen wir fest auf dem Boden und bewegen uns damit fort. Dabei halten wir das Gleichgewicht. Sie sind das Fundament unseres Körpers!

Bei Fußfehlstellungen ist dieses Zusammenspiel gestört. Ursachen und Symptome sind dabei ganz unterschiedlich. Was alle gemeinsam haben: Unbehandelt können sie zu Schmerzen und Folgebeschwerden führen, beispielsweise in Knie, Hüfte, Rücken und Nacken. Fußfehlstellungen kommen bei Kindern und Erwachsenen vor. Manche Fußfehlstellungen sind gut zu sehen, zum Beispiel, wenn die Füße nach innen einknicken oder sich nach außen neigen.

Es ist gut möglich, dass auch Sie unseren neuen Ratgeber gerade in den Händen halten, weil Sie selbst oder eine Angehörige bzw. ein Angehöriger von Ihnen Einlagen benötigt. Deshalb möchten wir Ihnen mit diesem Ratgeber unsere Hilfe anbieten. Das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt ist bei der Hilfsmittelversorgung zwar immer der erste Schritt. Aber auch die Expertinnen und Experten aus den Sanitätshäusern mit dem Lächeln stehen Ihnen bei allen Fragen rund um die Einlagenversorgung beratend zur Seite!

Unser Anspruch ist es, Betroffenen und Angehörigen mit diesem Ratgeber die Details rund um die verschiedenen Arten von und Ursachen für Fußfehlstellungen zu erläutern sowie Ihnen wertvolle Tipps an die Hand zu geben. Hier erfahren Sie zudem mehr über Therapien und Hilfsmittel, um ihre Füße zu stärken und den Alltag weiterhin meistern zu können.

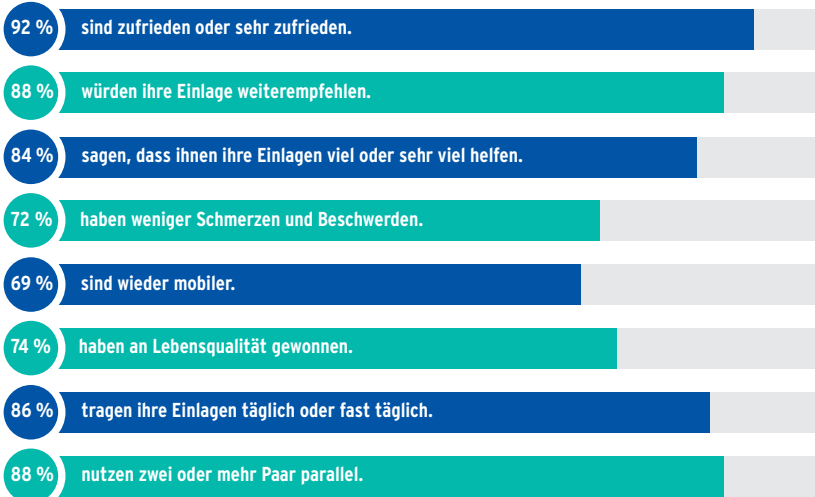
Um Ihnen die bestmögliche Hilfe zu gewährleisten, stehen Ihnen in den Sanitätshäusern mit dem Lächeln ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung. Neben professioneller und ausführlicher Beratung bieten wir unseren Kundinnen und Kunden vor Ort Hilfsmittel für Ihre Füße.

*Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln*


Zahlen und Fakten: Sie sind nicht allein!

Nicht weniger als 40 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an Erkrankungen oder Verletzungen des Bewegungsapparats. Zwölf Millionen Menschen in Deutschland tragen derzeit orthopädische Einlagen – das sind 19 Prozent der Gesamtbevölkerung. Orthopädische Einlagen sind seit Jahrzehnten wesentlicher Bestandteil in der Behandlung von Erkrankungen, Verletzungen und Anomalien des Bewegungsapparats.

Nutzung und Wirkung orthopädischer Einlagen




Versorgung im Fachgeschäft



94 % sind (sehr) zufrieden mit der kompetenten und freundlichen Beratung im Sanitätshaus mit dem Lächeln bzw. bei der Orthopädie-Schuhtechnik.

76 % passen die Einlagen auf Anhieb. Sie werden als gut verarbeitet und alltags-tauglich bewertet.



Dabei sind Tragekomfort (94 %) und hochwertige Verarbeitung (83 %) für die Patientinnen und Patienten besonders wichtig.

69 % sind zu einer Zahlung für eine höherwertige Ausführung bereit und wünschen sich eine größere Auswahl statt nur ein gezeigtes Modell (48 %).

Begründet wird die Verordnung von Einlagen prozentual mit folgenden Diagnosen:

- 46 % Senkfuß
- 34 % Spreizfuß
- 32 % Gang- und Haltungsabweichungen
- 24 % Plattfuß
- 19 % Beinlängendifferenz
- 17 % Fersensporn
- 11 % Knickfuß
- 10 % Hallux Rigidus
- 5 % Diabetes-Fußsyndrom
- 4 % Hohlfuß
- 1 % Klumpfuß
- 1 % Sichelfuß



Diagnosen für Einlagen

Spreizfuß

Ein Spreizfuß ist die häufigste Fußfehlstellung der Deutschen. Eine Ursache ist, dass in jungen Jahren oft falsche, zu enge, zu hohe Schuhe getragen werden. Eine andere ist, dass die Stabilität der Füße im Laufe des Lebens nachgibt.

Im gesunden Zustand wird Ihr Fuß von zwei Gewölben getragen: dem Längsgewölbe an der Innenseite des Fußes und dem Quergewölbe unter den Mittelfußknochen. Durch zu viel oder unnatürliche Belastung senkt sich das Quergewölbe, dabei spreizen sich die Mittelfußknochen auf und der Vorderfuß verbreitert sich. Die Hauptbelastung verteilt sich nicht mehr gleichmäßig auf Ferse sowie Groß- und Kleinzehballen. Ist der Spreizfuß erst mal da, kann er nicht wieder geheilt werden. Wir können aber zumindest dafür sorgen, dass sein Zustand gehalten wird und sich nicht verschlimmert. Tut man dies nicht, werden die Schwielen größer, der Druck nimmt zu, Entzündungen entstehen.

Typische Anhaltspunkte für einen Spreizfuß

- Sind Schwielen vorhanden?
- Gibt es bestimmte Druckpunkte?
- Gibt es Hühneraugen?
- Wie sehen die Zehen aus (Krallen- oder Hammerzehen?)



Sollte dies der Fall sein, sollten Sie zur Ärztin oder zum Arzt gehen, um zu klären, welche Art der Deformität vorliegt.

Schuhseinlagen bei Spreizfuß

Bei einem Spreizfuß benötigt das Quergewölbe Ihres Fußes wieder eine Stütze in Form von Einlagen. Damit wird der Druck von den Mittelfußköpfchen genommen. Die stützenden Elemente der Einlagen können mit bettenden Elementen ergänzt werden. Diese befinden sich ebenfalls im Bereich des Vorfußes und mindern den Druckschmerz. Viele Einlagen für den Spreizfuß werden aus dünnem Kunststoff gefertigt, sodass sie auch in elegantere Schuhe passen.

Knick-Senkfuß

Die häufigste Ursache für einen Knick-Senkfuß sind falsches Schuhwerk, mangelnde Bewegung der Füße, häufiges schweres Tragen oder Stehen sowie starkes Übergewicht.

Unser Fuß hat zwei Fußgewölbe - das Längsgewölbe und das vordere Quergewölbe. Diese tragen, stützen und federn Ihren Fuß. Bei einem Senkfuß ist das Fußlängsgewölbe abgeflacht. Häufig kommt es gleichzeitig auch zu einem Knickfuß. Hierbei steht der Innenknöchel deutlich innen heraus. Der Fuß ist dann sichtbar nach innen eingeknickt und die Ferse steht in einer X-Stellung nach außen.

Typische Anhaltspunkte für einen Knick-Senkfuß

- Leiden Sie unter Fußschmerzen bei Belastung des Fußes?
- Sind die Schmerzen vor allem am Innenrand unter dem Innenknöchel?
- Kommt es zu Krämpfen der Unterschenkelmuskulatur?
- Zeigen sich Schwellungen am Innen- und Außenknöchel?



Ist dies der Fall, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Wird eine schmerzende Fußfehlstellung nicht behandelt, kann sich die Fußform erheblich verschlechtern. Knieprobleme und Arthrose in den Fuß- und Kniegelenken können die Folge sein.

Schuheinlagen bei Knick-Senkfuß

Die durch die Fußfehlstellung hervorgerufenen Beschwerden müssen kein dauerhaftes Problem darstellen. Sehr häufig reicht die Verwendung einer Knick-Senkfuß-Einlage aus, um wieder schmerzfrei durchs Leben zu gehen. Sollte bei Ihnen ein Knick-Senkfuß vorliegen, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt grundsätzlich eine Einlage verordnen. Diese wird von einer Orthopädietechnikerin oder einem Orthopädietechniker individuell für Sie angepasst. Bei dieser Indikation kommen in erster Linie sensomotorische Einlagen zum Einsatz. Diese „aktiven“ Einlagen besitzen klar definierte Be- und Entlastungsflächen, die Ihre Fuß- und Beinmuskulatur stimulieren. Ihre Muskulatur wird angeregt und dadurch ein muskuläres Ungleichgewicht aufgehoben. Ihr Fuß wird entlastet und das Gehen deutlich erleichtert. Sensomotorische Einlagen bei Erwachsenen im Kostengenehmigungsverfahren werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht mehr übernommen.

Hohlfuß

Ein Hohlfuß kann entweder angeboren sein oder wird im Laufe des Lebens erworben. Ein Grund kann das Tragen zu enger Schuhe mit hohen Absätzen sein, welche zu einer Verkürzung von Bändern und Sehnen am Fuß führen können. Häufigste Ursache sind aber eine (häufig neurologische) Erkrankung oder ein Unfall.

Bei einem Hohlfuß sind die kleinen Fußmuskeln verkürzt, sodass die Last beim Gehen hauptsächlich auf Ferse und Vorderfuß verteilt wird. Die Auflagefläche der Sohle beim Gehen wird somit verringert und es kommt zu einer verminderten Dämpfung der Gehbewegung. In der Folge werden die Schritte kleiner und die erhöhte Belastung auf Ferse und Ballen führt zu falschem Abrollen sowie Fehlhaltungen beim Gehen. Häufig kommt es zu einer Überlastung der äußeren Fußmuskulatur.

Typische Anhaltspunkte für einen Hohlfuß

- Sind Sie unsicher beim Gehen?
- Treten Sie falsch auf?
- Haben Sie Hühneraugen und Druckstellen?
- Haben sich Ihre Zehen verformt?



Ist dies der Fall, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Ist Ihr Fuß stärker deformiert oder länger unbehandelt, können sich bereits erste Folgesymptome zeigen, und die Rückbildung des Hohlfußes ist nur noch schwer möglich.

Schuheinlagen bei Hohlfuß

Zur Therapie eines Hohlfußes kommen vornehmlich orthopädische Maßschuhe zum Einsatz. Doch je nach Behandlungsziel und Ausprägung der Fußfehlstellung können auch unterschiedliche Einlagen zum Einsatz kommen. Entweder sind die Einlagen auf eine Entlastung oder auf eine Korrektur des Hohlfußes ausgelegt. Die Einlagen betten beispielsweise Ihr Fußlängsgewölbe und sorgen für einen Druckausgleich, indem sie die Muskulatur an der Fußsohle entspannen. Außerdem dämpfen sie den Aufprall beim Auftreten und vermeiden falsche Bewegungsabläufe wie das Abrollen über die Seite.



Hallux valgus

Ein Hallux valgus (auch Ballenzeh genannt) kann durch zu enges oder zu hohes Schuhwerk entstehen. Aber auch durch entzündliche Erkrankungen (bspw. Rheuma), veränderte Fußbelastungen (bspw. Knick-Senkfuß, siehe Seite 8) oder genetische Faktoren.

Bei einem Hallux valgus tritt das Gelenk des großen Zehs prominent hervor. Der Fuß bekommt eine erkennbare Beule am Innenrand. Es ist die häufigste Fehlstellung, die am Vorfuß auftreten kann. Rund ein Fünftel aller Erwachsenen, sogar ein Drittel aller über 65-Jährigen in Deutschland, ist betroffen. Die Großzehe neigt sich Richtung Außenrand des Fußes, verläuft nicht mehr parallel, sondern knickt ab.

Typische Anhaltspunkte für Hallux valgus

- Ist das Mittelfußköpfchen Ihres Großzehengelenks vielfach geschwollen und entzündet?
- Kommen Sie in sehr schmale Schuhe gar nicht mehr rein?
- Schmerzt Ihr Ballen?
- Ist Ihr Ballen gerötet und angeschwollen?



Ist dies der Fall, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Diese Fehlstellung kann bei Nichtbehandlung zum Verschleiß des Grundgelenks (Arthrose) und zur Deformierung der Nachbarzehen führen. Normales Gehen oder sportliche Aktivitäten werden immer mühsamer, Fehlbelastungen des Vorfußes und Probleme beim Tragen von geschlossenen Schuhen sind die Folge.

Schuheinlagen bei Hallux valgus

Den Schmerzen beim Laufen durch die beeinträchtigte Großzehe wirken die im vorderen Bereich der Einlagen integrierten Versteifungselemente entgegen. Diese sorgen durch die Begrenzung der Gelenkbewegung für eine zielgerichtete Entlastung und spürbare Schonung der Zehe. Durch den verminderten Druck können nicht nur Schmerzen reduziert werden, auch Entzündungen oder Schwellungen des Zehs können besser abheilen.

Diabetischer Fuß

Die Hauptursache für einen diabetischen Fuß ist ein jahrelang erhöhter Blutzucker bei Diabetikerinnen und Diabetikern. Durch den hohen Zucker sind die Blutgefäße und Nervenbahnen im gesamten Körper und vor allem im Fuß geschädigt.

Beim diabetischen Fußsyndrom verändert sich die komplette Statik des Fußes, die Bänder werden geschwächt und die Knochen deformieren sich weitgehend. Die Folge sind Störungen und Ausfälle der für Bein und Fuß zuständigen Nerven (diabetische Neuropathie) sowie Störungen der Blutzirkulation (Makroangiopathie).

Typische Anhaltspunkte für einen diabetischen Fuß

- Sind Ihre Füße zunehmend trocken?
- Spüren Sie Taubheit oder Kribbeln in den Füßen?
- Verspüren Sie brennende Schmerzen, insbesondere nachts?
- Bildet sich vermehrt Hornhaut an den Füßen?
- Nehmen Schmerz- und Temperaturempfindlichkeit Ihrer Füße ab?

Ist dies der Fall, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Soweit Sie als Diabetikerin oder Diabetiker nicht ohnehin regelmäßig in einer Diabetologie untersucht und versorgt werden.

Schuheinlagen bei diabetischem Fuß

Eine diabetesadaptierte Fußbettung muss aus mindestens drei unterschiedlichen Polsterschichten bestehen, wovon die oberste abwaschbar ist. Die versorgende Orthopädietechnikerin oder der versorgende Orthopädietechniker beachtet dabei, an welchen Stellen der Fuß entlastet werden muss. Nachdem die Einlage auf die Patientin oder den Patienten angepasst ist, sollte auch nach einigen Tagen ein Kontrolltermin vereinbart werden. Es wird nochmals gemessen, ob der Fuß von allen Seiten richtig gestützt und entlastet ist. Zudem ist eine elektronische Fußdruckmessung vor und nach der Versorgung mit Einlagen Pflicht, um das Versorgungsergebnis festzuhalten und ggf. noch nachzubessern. In manchen Fällen sind spezielle Schuhe für Diabetikerinnen und Diabetiker notwendig, um den Fuß optimal zu versorgen.





Arten von Einlagen

Was sind orthopädische Einlagen?

Einlagen sind eine individuelle Fußbettung für den Schutz der Füße, die Stütz- und Polsterfunktion in sich vereinen. Gut angepasste orthopädische Einlagen können durch einen gezielten Einsatz positiv auf die Funktion der Muskulatur, den Gang und die Körperhaltung einwirken.

Anhand der Fehlstellung passt eine Orthopädietechnikerin oder ein Orthopädietechniker im Sanitätshaus jede Einlage individuell auf die Patientin oder den Patienten an. Dazu wird ein Fußabdruck genommen, der im Computer eingespeist wird. Teilweise mithilfe von CAD-Technik („computer aided design“) entsteht daraus eine Einlage aus Kunststoff, die anschließend noch weiterverarbeitet werden kann.

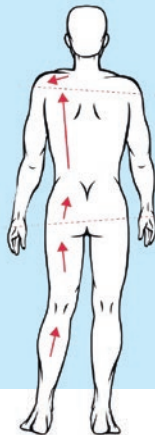
Einlagen gehören zu den Hilfsmitteln und sind damit grundsätzlich zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnungsfähig (§33 SGB V).

Welche Arten von orthopädischen Einlagen gibt es?

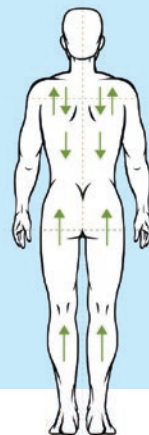
- stützende Einlage mit Längs- und Quergewölbestütze
- Bettungseinlage zur Entlastung, elastisch, ggf. druckumverteilend
- Weichpolsterbettungseinlage
- stützende, korrigierende, entlastende Schaleneinlage
- Dreibackeneinlage
- Einlage mit Winkeln
- Stoßabsorber/Verkürzungsausgleiche
- Einlage bei schweren Fußfehlformen
- Zusätze
- diabetesadaptierte Fußbettung
- Sporteinlage
- sensomotorische Einlage

Wirkungsweise orthopädischer Einlagen

**Fußfehlstellung
und deren
Auswirkung:**



**Mit Einlagen:
Nachhaltiger Einfluss
auf Körperstatik**



Stützende Einlage mit Längs- und Quergewölbestütze

Stützende Einlagen verfügen über eine Längs- und Quergewölbestütze. Der Einlagenkörper ist aus selbsttragendem, formstabilem und anpassbarem Material gefertigt. Die Deckschicht besteht aus rutschhemmendem, schweißaufsaugendem und abführendem Material.

Diese Einlagen werden nach zweidimensionalem Maßabdruck des belasteten Fußes gefertigt und dienen dem Abstützen und Entlasten spezifischer Fußpartien. Sie sollen das Fußgewölbe erhalten, Überlastungen ausgleichen bzw. Teilentlastungen bewirken und/oder das Abrollen des Fußes verbessern.

Stützende Einlagen können Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- Arthrosen der Zehengrund- und Mittelgelenke
- Hallux rigidus mit Spreizfußbeschwerden
- Hohlfuß
- Knick-Senkfuß
- Knick-Senk-Spreizfuß
- Morbus Köhler (I+II)
- Senk-Spreizfuß mit Hammer- oder Krallenzehen
- Spreizfuß mit Hallux valgus
- Statische Fußbeschwerden nach Frakturruhistellung u. a.



Bettungseinlage zur Entlastung, elastisch, ggf. druckumverteilend

Elastische Bettungseinlagen sollen weitere Verformungen des belasteten, nicht mehr korrekturfähigen Fußes verhindern, indem sie ihn gegen Dreh- und Biegebewegungen stabilisieren.

Diese Einlagen bestehen aus einem elastischen Grundmaterial (bspw. Kork) der Trägerschicht, um eine stoßdämpfende Wirkung zu erzielen. Sie verhindern eine Überdehnung von kontrakten Bändern und eine ungewollte Bewegung krankhaft veränderter Gelenke. Eine Überlastung der Fußsohlenweichteile oder einzelner Fußpartien wird ggf. durch eine Druckumverteilung und/oder Polsterung vermeiden. Bettungseinlagen werden nach zweidimensionalem Maßabdruck des belasteten Fußes gefertigt.

Elastische Bettungseinlagen können Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- angio-neuropathische Fußveränderung in Kombination mit anderen Fußdeformitäten
- Ballen-Hohlfuß
- Hallux rigidus mit Spreizfußbeschwerden
- Knick-Senk-Spreizfuß, kontrakt
- rheumatischer Spreizfuß



Weichpolsterbettungseinlage

Weichpolsterbettungseinlagen dienen der weichen Polsterung des gesamten Fußes zur Vermeidung von Druckspitzen. Sie verteilen den Druck gleichmäßig und reduzieren das Verletzungsrisiko. Die Einlagen werden entsprechend Ihrer Fußform individuell angepasst, um diese effektiv zu korrigieren.

Diese Einlagen reichen von der Ferse bis einschließlich zu den Zehenspitzen und decken somit die gesamte Fußfläche ab. Sie bestehen aus einem weichbettenden Trägermaterial, das aus Schäumen unterschiedlicher Härtegrade besteht und dem Schuhboden adaptiert angepasst ist. Die Träger-schäume können zum Teil selbststabilisierend sein oder sie werden mit einer Verstärkungsschicht stabilisiert.

Weichpolsterbettungseinlagen können Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- angio-neuropathische Fußveränderungen
- Ballen-Hohlfuß
- Knick-Senk-Spreizfuß, kontrakt
- rheumatischer Spreizfuß



Stützende, korrigierende, entlastende Schaleneinlage

Bei Erwachsenen werden Schaleneinlagen zur Entlastung genutzt und die Verschlechterung des gegenwärtigen Zustands soll vermieden werden. Sie sollen die Stellung des Rückfußes verbessern und physiologische Belastungslinien wiederherstellen. Bei Kindern und Jugendlichen wird die korrigierende Schaleneinlage verwendet, um Fußfehlstellungen zu korrigieren und Fehlentwicklungen des Fußes zu vermeiden.

Diese Einlagen sind extrem stabil und gegen Druck widerstandsfähig. Sie werden nach zweidimensionalem Maßabdruck des Fußes gefertigt und bedürfen der handwerklichen Zurichtung. Sie fassen den Fuß schalenartig seitlich und im Fersenbereich.

Schaleneinlagen können Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- ausgeprägte Form des kindlichen Knick-Plattfußes
- Hallux rigidus mit Spreizfußbeschwerden
- Klumpfuß nach knöcherner Korrekturoperation
- kontrakter Knick-Plattfuß bei Erwachsenen



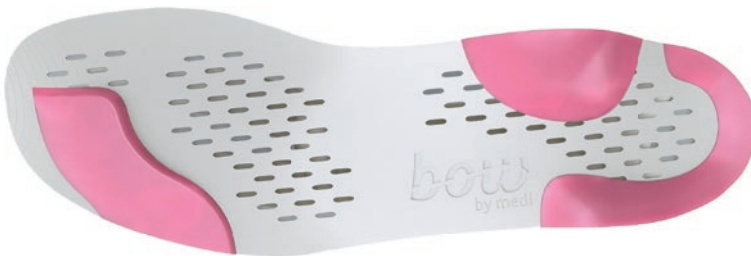
Einlage, welche die Biomechanik des Fußes unterstützt

Beim Knick-Senkfuß führt der Fuß den sogenannten natürlichen Windlass-Mechanismus (Seilwindenmechanismus) nicht mehr optimal aus. Bei diesem Mechanismus dreht sich alles um das Aufspannen des Längsgewölbes: Werden die Zehen überstreckt, bevor der Fuß beim Gehen und Laufen den Boden verlässt, verkürzt sich die Strecke vom unteren Mittelfußköpfchen bis zum Fersenbein. Die Plantarfaszie spannt sich an und das Längsgewölbe richtet sich auf.

In der Abrollbewegung unterstützt diese orthopädische Einlage die ursprüngliche Funktion des Fußes bei jedem Schritt: Sie fördert die natürliche Bewegungsrichtung während der gesamten Belastungsphase. Beim Gehen oder Laufen verformt sie sich genauso, wie sich das Längsgewölbe bei einem gesunden Fuß aufrichtet. Dabei nimmt sie Energie auf, die beim Abheben vom Boden freigesetzt wird - wie bei einer Sprungfeder. Dieser Effekt bietet einen spürbaren Extra-Kick beim Gehen und Laufen. Die unterstützende Wirkung der Einlage, in Form einer Aufrichtung des Rück- und Mittelfußes, wurde durch eine Studie* bewiesen. Die Einlage wird durch ein nachhaltiges 3D-Druck Verfahren produziert.

Einlagen, welche die Biomechanik des Fußes unterstützen, können unter anderem Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- Knick-Senkfuß



*Quelle: Stief T, Sprekelmeyer T. Einfluss einer 3D-gedruckten Sporteinlage auf die Rückfußbelastung während des Laufens. Sports Orthop. Traumatol. 2020, © medi GmbH & Co. KG

Einlage bei schweren Fußfehlformen

Einlagen bei schweren Fußfehlformen sind individuell handwerklich hergestellte Einlagen auf Grundlage eines 3-D-Formabdrucks. Sie kommen immer dann zum Einsatz, wenn das Therapieziel durch die Standardversorgung auf Basis eines Rohlings nicht erreicht werden kann.

Diese Einlagen sind bei außergewöhnlich ausgeprägten Krankheitsbildern und Fußdeformitäten indiziert, und zwar altersunabhängig. Dabei können sie eine stützende, bettende oder korrigierende Wirkung erzielen. Individuell gefertigte orthopädische Einlagen bedürfen einer gesonderten medizinischen Begründung.

Einlagen bei schweren Fußfehlformen können Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- habituellem Zehenspitzen gang (Spitzfuß)
- Hemiparesen/Fußhebelähmungen
- Insuffizienz Musculus tibialis anterior (vorderer Schienbeinmuskel)
- sonstigen schweren kontrakten Fußfehlformen
- spastischem Gangmuster (z. B. Cerebralparese)
- z. B. zu streckender Hohlfuß oder Klumpfuß nach Abschluss des Wachstums



Diabetesadaptierte Fußbettung

Diabetesadaptierte Fußbettungen sind nach einem Gipsmodell gefertigte Spezialeinlagen, die aus bis zu fünf unterschiedlichen Materialien mit einer besonderen Deckschicht in einzelnen Schichten gefertigt werden.

Diese Einlagen sind individuell gefertigte, diabetesadaptierte Fußbettungen, angefertigt nach einem 3-D-Abdruck wie z. B. Gipsabdruck. Es handelt sich um eine herausnehmbare Bettung, in den konfektionierten Schuh eingepasst. Hergestellt werden sie aus verschiedenen Materialkombinationen mit unterschiedlichen Härtegraden. Der Versorgungsschwerpunkt liegt in der optimalen Druckentlastung des gesamten Fußes ohne Druckspitzen. Eventuell offene Stellen müssen entlastet werden. Versorgung stückweise.

Diabetesadaptierte Fußbettungen können Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- Diabetes mellitus Typ II, Polyneuropathie



Einlage für Sicherheitsschuhe

Einlagen für Sicherheitsschuhe ermöglichen schmerzfreies Gehen und Stehen im Berufsalltag. Es handelt sich um Einlagenrohlinge für ESD-Sicherheitsschuhe. Sie sind in nahezu allen Berufs- und Sicherheitsschuhen am Markt einsetzbar.

Diese Einlagen können dazu beitragen, Schmerzen zu reduzieren und Folgeschäden am Bewegungsapparat vorzubeugen. Die Schuheinlagen für Arbeits- und Sicherheitsschuhe werden auf die Bedürfnisse der Füße und auf die Fußfehlstellung der Anwenderinnen und Anwender angepasst.

Die Schuheinlagen für Arbeitssicherheitsschuhe entsprechen den bestehenden Baumuster-Prüfnormen. Das heißt, dass – wie in Arbeitssicherheitsschuhen auch – spezielle Materialien verwendet werden: Beispielsweise können diese zum Schutz der Anwenderin oder des Anwenders Strom ableiten.

Einlagen für Sicherheitsschuhe finden Verwendung, um:

- schmerzfreies Gehen und Stehen im Berufsalltag zu ermöglichen
- Folgeschäden am Bewegungsapparat vorzubeugen



Sensomotorische Einlage

Sensomotorische Einlagen zielen in ihrer Therapie darauf ab, durch eine spezielle Oberflächenmodulation die Eingangsreize in das sensomotorische System gezielt zu verändern, um so entsprechend eines postulierten Effektes eine verbesserte muskuläre Ansteuerung zu erzeugen.

Diese Einlagen haben das Versorgungsziel, ursächliche Auslöser von funktionellen Beschwerden und Gangbildstörungen durch veränderte neuromuskuläre Signale zu minimieren oder auszuschalten.

Durch klar definierte Be- und Entlastungsflächen werden die Rezeptoren der Fuß- und Beinmuskulatur stimuliert, wodurch der Körper durch eine geänderte Muskelspannung reagiert. So wird bei sensomotorischen Einlagen auch gerne von „aktiven Einlagen“ gesprochen, weil die Muskulatur aktiv angeregt wird. Ein muskuläres Ungleichgewicht wird somit aufgehoben, der Fuß wird entlastet und das Gehen wird deutlich erleichtert.

Sensomotorische Einlagen können Verwendung im Zusammenhang mit folgenden Indikationen finden:

- Knick-Senk-Spreizfuß
- Muskeldysbalance
- Rotationsfehlstellungen der Füße und Beine
- Tibiakantensyndrom
- Überlastung



Sporteinlagen

Sporteinlagen können die Füße beim Sport schützen. Sie sorgen für eine optimale Verbindung zwischen Fuß sowie Sportschuh und reduzieren Fußbeschwerden.

Diese Einlagen können bei verschiedenen Sportarten wie folgt unterstützen:

- neurologische oder funktionelle Beschwerdebilder im Zusammenhang mit statischen oder dynamischen Fußbefunden
- Reduktion der an den Gelenken wirkenden Drehmomente
- Reduktion der Häufigkeit von Verletzungen aufgrund spezifischer Bewegungen
- Verbesserung der Dämpfung der stoßartig einwirkenden Kräfte

Sporteinlagen gibt es u. a. für folgende Sportarten:

- Laufsport
- Fußball
- Radfahren
- Ski
- Snowboard



Versorgungen bei Erwachsenen mit Sporteinlagen sind keine Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen, es werden deshalb keine Kosten übernommen. Anders sieht es bei Kindern aus, wenn bspw. die Ärztin oder der Arzt die Einlagen für den Schulsport verordnet.



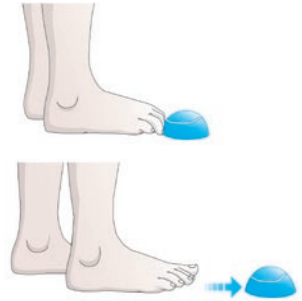


Hilfe und Hinweise

Übungen bei verschiedenen Fußfehlstellungen

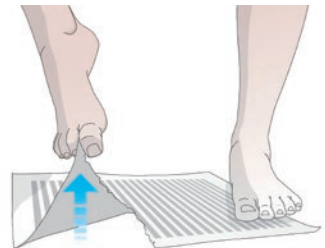
Zehenraupe: Beweglichkeit + Aktivierung Quergewölbe

Legen Sie einen halben Tennisball auf den Boden. Krallen Sie die Zehen in den Boden und ziehen Sie dabei Ihren Fuß in Richtung Ball. Wenn Ihr Fuß beim Ball ist, schießen Sie diesen mit den Zehen ein Stück nach vorne. Wiederholen Sie dies mehrmals - und wechseln Sie dann den Fuß.



Zeitung zerreißen: Koordination + Beweglichkeit

Breiten Sie eine Zeitungssseite auf dem Boden aus. Stellen Sie sich nun mit einem Fuß auf das Papier und versuchen Sie, dieses mit dem anderen Fuß zu zerreißen. Wechseln Sie danach den Fuß.



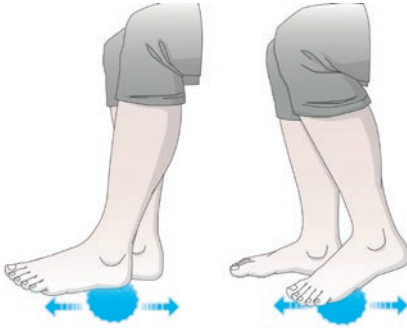
Murmeln aufheben: Koordination + Beweglichkeit

Lassen Sie ein paar Murmeln (oder ähnliche Gegenstände) auf den Boden fallen. Versuchen Sie, diese mit den Füßen aufzuheben und in ein Gefäß abzulegen. Wechseln Sie nach jeder erfolgreich aufgehobenen Murmel den Fuß.



Übungen bei verschiedenen Fußfehlstellungen

Fußmassage: Lockerung + Entspannung



Legen Sie einen Igel- oder Faszienball auf den Boden und massieren Sie mit kreisenden Bewegungen Ihre Fußsohle.

Waden dehnen: Dehnung



Stützen Sie sich an einer Wand ab, stellen Sie ein Bein nach hinten und dehnen Sie die Wade. Dabei sollte die Ferse des hinteren Beines den Boden nicht verlassen.

Wie gelange ich an mein Hilfsmittel?

Wie und wo gelange ich an die Hilfsmittel, die ich für die Therapie meiner Füße benötige?

Der ideale Ablauf:

1. Arztbesuch

Wenn Ihre Ärztin oder der Arzt die Versorgung mit einem Hilfsmittel für medizinisch notwendig erachtet, stellt sie bzw. er Ihnen das entsprechende Rezept aus. Bis zu zwei Rezepte für orthopädische Einlagen pro Jahr sind grundsätzlich möglich!



2. Termin

Vereinbaren Sie einen Termin im medizinischen Fachhandel (z. B. Sanitäts-haus) zur Rezepteinlösung.



3. Beratung

Im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs erhalten Sie vom Fachpersonal alle notwendigen Informationen über Ihre Hilfsmittelversorgung. Die Expertinnen und Experten nehmen Ihre Daten auf und eine Fußabdruckmessung sowie ggf. eine Ganganalyse vor.



4. Lieferung

Ihr Fachhändler liefert Ihnen Ihr Hilfsmittel aus und stellt es mit Ihnen ggf. inklusive einer Durchführung von letzten individuellen Anpassungen ein. Dabei erhalten Sie selbstverständlich auch alle Informationen zur Handhabung, Wartung und Pflege.



Ihr Fachhändler reicht den Kostenvorschlag bei Ihrer Krankenkasse ein.

Nach Genehmigung für die Übernahme der Kosten durch Ihre Krankenkasse bestellt der Fachhandel Ihr(e) Hilfsmittel beim Hersteller.
Wichtig: Viele Hilfsmittel müssen vorher vermessen und angepasst werden!

Rezeptierung und Kostenübernahme

Die Kosten für Hilfsmittel zur Therapie Ihrer Fußfehlstellung können schnell in ungeahnte Höhen steigen. Hat die Ärztin oder der Arzt Ihnen die Erkrankung bescheinigt, können die notwendigen Hilfsmittel grundsätzlich auf Rezept bspw. im Sanitätshaus mit dem Lächeln oder bei einem anderen versorgungsberechtigten Leistungserbringer in Ihrer Nähe besorgt werden.

Hilfsmittel können nach der Richtlinie über die Verordnung von Hilfsmitteln in der vertragsärztlichen Versorgung (kurz Hilfsmittelrichtlinie) von Ärztinnen und Ärzten zulasten der Krankenkassen grundsätzlich verordnet werden, wenn sie aus rechts aufgelisteten Gründen erforderlich sind. Damit die Kosten für Ihre Produkte von Ihrer Krankenkasse übernommen werden, brauchen Sie ein Rezept von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Patientinnen und Patienten müssen sich an den Kosten mit zehn Prozent oder maximal zehn Euro beteiligen. Kinder bis 18 Jahre sind generell von der gesetzlichen Zuzahlung befreit. Sollte die Belastungsgrenze überschritten werden, kann bei der zuständigen Krankenkasse ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden. Dies funktioniert nur, wenn man sein Hilfsmittel rezeptpflichtig zum Beispiel aus dem Sanitätshaus mit dem Lächeln bezieht und nicht bspw. privat im Drogeriemarkt kauft.



Den Erfolg der Behandlung sichern



Einer drohenden Behinderung vorbeugen



Eine Behinderung bei der Befriedigung von Grundbedürfnissen ausgleichen



Einer Gefährdung der gesundheitlichen Entwicklung eines Kindes entgegenwirken



Eine Schwächung der Gesundheit, die in Zukunft voraussichtlich zu einer Krankheit führen würde, beseitigen



Erkrankungen verhüten bzw. deren Verschlimmerung vermeiden oder eine Pflegebedürftigkeit vermeiden

Informationen zum Rezept

Ihr Rezept muss unbedingt folgende Informationen beinhalten:

- 1 Markierung des Feldes Nummer 7 (= Hilfsmittel) auf dem Rezept mit der Ziffer 7
- 2 Angabe der Hilfsmittelnummer oder Produktart
- 3 Anzahl
- 4 Therapieziel und Produktbeschreibung
- 5 ggfs. Angabe, ob rechte oder linke Seite
- 6 genaue Indikation/Diagnose (ICD-Code)
- 7 Stempel mit lebenslanger Arztnummer
- 8 bei Bedarf bitte vermerken: neues Hilfsmittel oder Instandsetzung
- 9 Unterschrift der Ärztin oder des Arztes

Weitere Informationen zur Versorgung

Hier finden Sie Antworten auf Fragen zur Rezeptierung und Kostenübernahme

→ **Muss ich immer erst meine Ärztin oder meinen Arzt aufsuchen oder kann ich mich vorab in einem Sanitätshaus mit dem Lächeln beraten lassen?**

Sofern Sie die Kosten der Versorgung nicht privat zahlen möchten, müssen Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Allerdings berät Sie Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln unabhängig von einer ärztlichen Verordnung gerne und ausführlich vorab. Doch für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist eine ärztliche Verordnung zwingend notwendig.

→ **Muss meine Krankenkasse vorab in meine Versorgung mit Hilfsmitteln einwilligen oder kann ich die Hilfsmittel direkt bekommen?**

Hilfsmittelversorgung ist im Normalfall genehmigungspflichtig. Deshalb müssen Sie als Patientin oder Patient bzw. der von Ihnen gewählte Leistungserbringer vorab einen Kostenvoranschlag bei der Krankenkasse einreichen. Die Krankenkasse prüft dann, ob ein Anspruch auf die Versorgung mit den beantragten Hilfsmitteln vorliegt.

→ **Was passiert nach der Prüfung durch meine Krankenkasse?**

Wenn Ihre Krankenkasse der Versorgung zustimmt, schickt sie den entsprechenden Bewilligungsbescheid in der Regel direkt an Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln. Sollte Ihre Krankenkasse die Versorgung mit dem beantragten Hilfsmittel für nicht notwendig oder für zu kostspielig erachten, bekommen Sie einen Ablehnungsbescheid zugesendet. Allerdings können Sie gegen diesen binnen eines Monats Widerspruch einlegen.

→ **Kann ich mir mein Sanitätshaus aussuchen, wenn ich gesetzlich versichert bin?**

Damit Sanitätshäuser Sie mit Hilfsmitteln versorgen können, müssen diese Vertragspartner Ihrer Krankenkasse sein.



Podcast über orthopädische Einlagen

Der beliebte Podcast „Rollstuhl, Orthese & Co.“ gewährt spannende Einblicke in die Branche und nimmt sich auch ausgiebig Zeit für die Einlagenversorgung.

In der aktuellen Folge **Orthopädische Einlagen – Power für die Füße** geht es um die Fragen: Wann kann man von falschem Schuhwerk sprechen? Was sind orthopädische Einlagen? Wie werden sie hergestellt? Bei welchen Beschwerden können Einlagen helfen? Wie wirken diese Hilfsmittel für die Füße? Was ist eigentlich der Unterschied zwischen passiven und sensomotorischen Einlagen? Wie funktioniert eine Ganganalyse? Und was zeichnet eine gute und ganzheitliche Beratung hinsichtlich orthopädischer Einlagen im Sanitätshaus aus?



Moderator **Sebastian Messerschmidt** (m.) spricht dazu mit **Klaus Raab** (l.), einem ausgebildeten Orthopädietechniker-Meister sowie Gründer und Inhaber des Frankfurter Sanitätshauses Raab mit heute 50 Mitarbeitenden an drei Standorten. Das Gesprächstrio vervollständigt **Dr. Wolfgang Raussen** (r.), der seit 2005 eine Praxis für Orthopädie in Frankfurt betreibt und sehr aktiv in der Betreuung von Sportmannschaften ist.



Diese und alle weiteren Folgen sind kostenlos und barrierefrei auf jeder Podcastplattform abruf- und abonnierbar. Alle weiteren Informationen finden Sie unter:

www.sani-aktuell.de/podcast

Linktipps und Kontakte

Patientenratgeber Rückengesundheit

Fußfehlstellungen können Rückenschmerzen auslösen. Diese gehören zu den am weitesten verbreiteten Erkrankungen. Fast jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens mindestens einmal an Rückenschmerzen. Der Patientenratgeber informiert über Ursachen, Präventionsmöglichkeiten, Therapien und die passende Rückenorthese aus dem Sanitätshaus.

Bestellen oder downloaden unter:
www.sani-aktuell.de/kataloge-und-ratgeber



Unabhängige Artsuche

Die Ärztin oder der Arzt stellt die Diagnose und entscheidet über die Therapie. Bei Notwendigkeit kann sie oder er orthopädische Einlagen verordnen. Im medizinischen Fachhandel wird die Patientin oder der Patient von geschultem Personal beraten und vermessen (Fußabdruck oder Laufanalyse). Anschließend erhält die Patientin oder der Patient eine individuell gefertigte orthopädische Einlage.



STIFTUNG GESUNDHEIT
Wissen ist die beste Medizin

Unabhängigen Artsuche der Stiftung Gesundheit:
www.arzt-auskunft.de

Einlagenversorgung im Sanitätshaus

Die anschließende Versorgung mit der verschriebenen passenden Einlage erfolgt im medizinischen Fachhandel. Die Orthopädie-Schuh-technikerin oder der Orthopädie-Schuhtechniker passt die Einlage individuell an.



Sanitätshäuser mit dem Lächeln in Ihrer Nähe finden Sie hier:
www.sani-aktuell.de/sanitaetshaus-finden/

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Unser Lächeln hilft



**Bei uns ist Ihr Vertrauen
in den richtigen Händen**