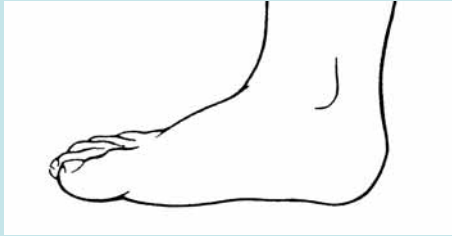


**Trittsicher**

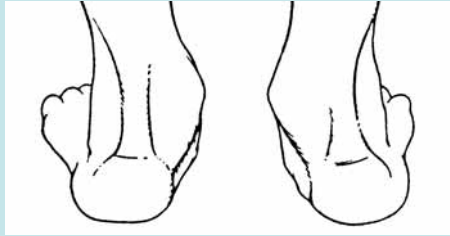
Fußballen und Ferse sind mit einem Bogen verbunden. Dieses elastische Gewölbe, das statisch besser belastbar ist als eine ebene Fläche, trägt das Körpergewicht. Deswegen sollte dieser Bogen bis zum Ende des Wachstums ausgebildet sein.



normaler Fuß mit Gewölbe



Plattfuß



Knick-Senkfuß

**Teuer ist nicht immer besser**

Allerdings ist die teuerste Lösung nicht immer die beste: Orthopädische Maßschuhe kosten rund 1.800 Euro – mehr als zwanzig Mal so viel wie Einlagen und werden, wenn aufgrund einer massiven Fußveränderung Konfektionsschuhe nicht mehr getragen werden können, übernommen. Schuhzurichtungen und Einlagen sind nicht nur kostengünstiger als Maßschuhe, sie reichen in den meisten Fällen auch aus, die

nötige Funktion zu erfüllen. Zudem müssen orthopädische Maßschuhe immer getragen werden. Das heißt, ein Wechseln des Schuhwerks ist nur schwer möglich. Das kann zu einer Einschränkung führen und die teuren Maßschuhe werden in den Schrank verbannt. Sind Maßschuhe aus medizinischen Gründen daher nicht notwendig, sollte auf sie verzichtet werden.



# Gut zu Fuß - ein Leben lang

## Training der Fußmuskeln



Sitzend - die Fußrücken bleiben fest liegen, alle Zehen greifen wie die Finger den Ball



Mit den Zehen eine Greiffähigkeit ausführen – dabei verkürzen sich die Sohlenmuskeln und heben das Fußgewölbe



Fuß auf die Außenkante legen – alle Zehen greifen den Stift. Den Fuß über die Ferse aufdrehen



Fortlaufend einen Fuß dicht vor den anderen auf eine Linie aufsetzen – zuerst die Ferse mitte dann die dritte Zehe

## Gesunde Füße von klein auf

Für die Entwicklung des Bewegungsapparates ist es besonders wichtig, dass Kinderfüße richtig funktionieren. Bis zum Schulalter ist ein leichter Knick-Senkfuß völlig normal. Tragen Kinder zu früh Schuheinlagen, kann sich die Fußmuskulatur nicht richtig entwickeln. Besser ist es, auf bequemes und nicht funktionsbehinderndes Schuhwerk zu achten. Empfehlenswert ist zudem ein Training der Fußmuskeln - am besten mit Barfußgehen auf natürlichem Boden. Die Reize auf der Fußsohle regen die Muskeln an, sich zusammenzuziehen. Dadurch wird die Fußmitte angehoben. Kinderärzte und Orthopäden zeigen zusätzliche Übungen, die den kindlichen Fuß trainieren.

## Jeder Fuß ist anders - Ihr Arzt behandelt individuell

Bei jeder Erkrankung der Füße muss zunächst immer ein Arzt aufgesucht werden. Egal ob es sich um Plattfuß, Überlastungsschmerz, Fersensporn, Knickfuß, Fehlstellungen oder rheumatisch bedingte Fußveränderungen handelt: Ihr Arzt weiß, welche Maßnahmen die Beschwerden lindern. Dabei wird er nicht immer eine Veränderung an den Schuhen, wie z. B. Einlagen, verordnen. In manchen Fällen sind Tipps und Informationen – etwa über eine spezielle Gymnastik – sogar zielführender. Vor allem bei der Entwicklung gesunder

Kinderfüße helfen die richtigen Übungen oft mehr als Schuheinlagen.

Der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse ist die Gesundheit ihrer Versicherten ein großes Anliegen und sie übernimmt die Kosten für notwendige Schuheinlagen. Darüber hinaus sind zusätzliche Schuhzurichtungen sowie bei schweren Fußkrankheiten und Deformitäten auch Maßschuhe im Leistungsumfang enthalten. Der Patient muss lediglich einen Selbstbehalt leisten.

## Vertrauen Sie Ihrem Arzt

Nur Ihr Arzt kann die Füße – ob groß oder klein – beurteilen. Er verordnet bei Bedarf den richtigen Heilbehelf.

