

# Wenn der Schuh drückt – das tut weh!

So ziemlich jeder kennt das: Da findet man mal richtig tolle Schuhe und dann drücken sie hier und da. Aber „wenn der Schuh drückt“ ist auch eine gewisse Doppeldeutigkeit im Spiel. „Der Schuh drückt“ bedeutet nämlich auch, da ist ein Problem, das behoben werden muss. Ursula Maria Schneider geht es in ihrem Artikel der Reihe nach an.

In der heutigen Zeit leidet fast jeder dritte Erwachsene an Fußbeschwerden. Diese können bekanntlich unterschiedlichster Art sein. Allerdings sind Schuhe dabei oft die Hauptursache. Sie als Fußexpertin erkennen diese Fußschäden bereits bei der vorausgehenden Fußinspektion und können nicht nur darauf hinweisen, sondern sogar Tipps zur Verbesserung beziehungsweise Behebung geben. Dies kann auch die Empfehlung beinhalten, einen Orthopädienschuhmacher aufzusuchen.

## Was alles im oder am Schuh drücken kann

Häufig ist eine Verformung von Fuß und Zehen nicht vererbt, sondern erworben. Zu enge und auch zu hohe Schuhe, die langfristig das Gleichgewicht der Fußmuskulatur als auch der Bänder und der Sehnen stören, sind der Hauptgrund. Der große Zeh wird dann in eine unnatürliche Richtung gezwungen, das

Zehengrundgelenk passt sich dem an und der Zeh bleibt in der falschen Stellung.

Der Spreizfuß wiederum sorgt für Schwielen. Das Quergewölbe des Vorfußes sinkt ein, die Belastung verlagert sich auf den zweiten und dritten Mittelfußknochen und auf der Unterseite dieser Zehen können Schwielen auftreten und Schmerzen entstehen.

Es gibt aber auch andere Auslöser für Fußbeschwerden. Sie resultieren zum Beispiel durch Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) oder Gicht, angeborene Fehlstellungen, Fußdeformitäten, Schuppenflechte, rheumatoide Arthritis, diversen Verletzungen, aber auch durch Sportschäden, Übergewicht, Durchblutungsstörungen, Nervenleiden (Neuropathien), degenerative altersbedingte Veränderungen, Bewegungsmangel, Laufen auf harten Böden, Laufen auf Steinen mit zu dünner Schuhsohle, falsches Schuhwerk allgemein.

## Das „A und O“ für gesunde Füße

Gesunde Füße sind unter anderem auch das Ergebnis eines guten Schuhs, denn eine optimale Schuhversorgung trägt erheblich zur dauerhaften Gesunderhaltung der Füße bei. Gesunde Füße verbessern auch deutlich die Lebensqualität, denn mit gesunden Füßen kann man viel unterwegs sein und Bewegung ist ein weiterer Indikator für Wohlfühlen und Wohlergehen. Mobilität hat ebenso einen positiven Einfluss auf eine gut funktionierende Körperstatik. Mit ihr können etwa schmerzhafte Muskelverspannungen, Dysbalancen oder auch Koordinationsstörungen verhindert werden. Bei Störungen dieser Art können zum Beispiel orthopädische Maßeinlagen hilfreich sein. Aber auch Orthosen können helfen.

## Gut eingebettet

Markenschuhe haben oft eine vorgefertigte Einlage, die bei einfachen Fußpro-



## Praxiswissen!

### Das Sprichwort

Drückende Schuhe gleichsetzen mit Sorgen und Kummer? Wie geht denn das? So absonderlich ist der Vergleich gar nicht, wenn man daran denkt, wie es ist, neue Schuhe zu tragen. Sie sehen toll aus, sie glänzen und doch gibt es da diese eine Stelle hinten an der Ferse, die sicher auf der zarten Haut eine Blase produzieren wird.

„Wo drückt denn der Schuh?“ Das sagt man oft zu Jemandem, von dem man denkt, dass er ein Problem, oder etwas auf dem Herzen hat. Das Problem ist dann meist da, „wo der Hase im Pfeffer liegt“ oder wo „der Hund begraben ist“, wo es weh tut, oder es zwick.

Die Redewendung geht auf ein Werk des antiken Schriftstellers Plutarch zurück (*Conjugalium Praecepta*). Dort antwortet ein Römer auf die Frage, warum er sich von seiner Frau getrennt habe, die doch offensichtlich äußerst tugendhaft und schön sei, mit den Worten: „Dieser Schuh ist auch hübsch anzusehen und neu, aber niemand außer mir weiß, wo er mich drückt“. Diese Quelle ist allerdings nicht belegt.

### Modische Schuhe

Schuhe dürfen durchaus modisch sein, sie sollten uns aber nicht in unserem Wohlbefinden beeinträchtigen. Jeder Schuhträger muss selber herausfinden, welcher Schuh am besten zu seinen Füßen passt. Daher sollte vor jedem Schuhkauf geklärt werden, wann, wo, und wie lange der Schuh getragen wird. Funktionalität und modischer Chic könnte hier eine interessante Kombination sein, die mittlerweile von vielen Herstellern farbenfroh umgesetzt wird. Ein guter Schuh kann einen Fuß dann wunderbar einkleiden und ihn auf den gewünschten Weg bringen und für einige Zeit begleiten, bis es an der Zeit ist, sich einen neuen Schuh zuzulegen. «

#### Anschrift der Autorin:

Ursula Maria Schneider  
Drehpunkt Fuß  
Zum Grauen Stein 38  
65201 Wiesbaden  
[www.drehpunkt-fuss.de](http://www.drehpunkt-fuss.de)

blemen zur Entlastung dient. Reichen die einfachen Einlagen nicht aus, ist eine Empfehlung an den Orthopädienschuhmacher sinnvoll. Hier kann eine Maßeinlage für das individuelle Fußproblem gefertigt werden. Diese Einlagen können korrigieren, stützen und entlasten sowie für eine Druckumverteilung am Fuß sorgen. Dafür benötigt man allerdings eine ärztliche Verordnung. Bei schweren Fällen kann auch ein orthopädischer Maßschuh verschrieben werden.

### Werden Sie zum perfekten Schuh-Berater

Eine Schuhinspektion sollte fester Bestandteil ihrer Anamnese sein. Folglich können Sie auch in diesen Bereich wichtige Informationen weitergeben. Beginnen Sie, indem Sie formulieren, dass es Ihnen ein Anliegen ist, dass Ihre Kunden nicht nur fußspezifisch, sondern auch schuhspezifisch gut versorgt sind und wie das geht, erfahren diese dann step by step. Folgendes kann von Interesse sein:

- Schuhe sollten ausgehend von der Fußform immer passen, das bedeutet sie sollten ausreichend in der Länge und der Breite sein. Die Distanz von der längsten Zehe bis zur vorderen inneren Schuhbegrenzung sollte im Stehen 0,7 bis ein Zentimeter betragen.
- Schuhe sollten nie morgens, sondern möglichst am Nachmittag gekauft werden, da der Fuß im Laufe des Tages immer noch etwas anschwellen kann. Werden Maßeinlagen getragen, sollten diese zum Schuhkauf mitgenommen werden. Hier gilt es auch auf eine weite Schuhöffnung zu achten. Dies erleichtert auch gleichzeitig den Einstieg in den Schuh.
- Beim Schuhkauf sollte nicht am Preis gespart werden. Hier gilt es etwas „Hochwertiges“ zu erwerben. Hochwertige Materialien verhindern, dass die Laufsohle schnell oder auch nur einseitig abgenutzt wird. So können auch Haltungsfehler vermieden werden.
- Auch der Schuhabsatz ist ein wichtiges Kriterium, bei Frauen sollten Absätze bis zu vier, bei Männern drei Zentimeter nicht überschreiten. So können Vorfußbelastungen mit Folgeerscheinungen wie Druckstellen, Hyperkeratose, Clavi, Callositas, Muskeldysbalancen, Hammer- oder Krallenzehnbildung oder Spreizfuß verhindert werden.
- Auch das Thema Schweißbildung ist zu berücksichtigen. Achten Sie beim Kauf auf Schuhe aus atmungsaktivem

und weichem Leder. Sie liefern den Füßen ein gutes Schuhklima und verhindern unangenehme Schweißbildung. Verzichten Sie auf alle Fälle auf Plastikschuhe.

- Die Schuhe sollten, wenn möglich, mehrmals am Tag gewechselt werden.
- Schuhe dürfen nicht zu eng sein – das kann zum Beispiel auch durch zu enges Schnüren der Fall sein. Das würde den Rückfluss des Blutes behindern, wobei Ödeme entstehen könnten.
- Schuhe sollten nicht ohne Strümpfe getragen werden. Dabei ist Baumwolle hier das beste Material, das bei 60 Grad in der Maschine gewaschen werden kann. Andere Materialien, wie zum Beispiel Synthetik, auch gepaart mit Lurex, begünstigen die Schweißbildung.
- Strümpfe und Einlagen als auch der Schuhinnenraum sollten nach dem Tragen genau auf mögliche Absonderungen inspiziert werden. Dies ist für Diabetiker besonders wichtig. Diese sollten zusätzlich täglich mittels eines Spiegels die Fußsohle im Hinblick auf Druckstellen oder anderen möglichen Verletzungen kontrollieren.
- Ein guter Schuh hat auch eine gute Laufsohle. Diese sollte rutschfest und elastisch sein. Sie dient als Stoßdämpfer für die Wirbelsäule und schont die Gelenke
- Empfehlen Sie, Maßeinlagen richtig zu tragen. Zu Beginn stündlich und dann nach und nach auf längere Zeiten ausgedehnt. Wichtig ist hier auch die Regelmäßigkeit.
- Maßeinlagen müssen abends aus den Schuhen entnommen werden und getrennt von diesen, aber zusammen mit diesen gelüftet werden.

Diese Informationen können im Rahmen eines Gesprächs platziert werden, alternativ aber auch in einer kleinen Fachbroschüre unter dem Motto: „Gute Schuhe – gesunde Füße“ schriftlich zusammengetragen und dem Kunden mitgegeben werden. Letzteres hat den Vorteil, dass alle wichtigen Informationen noch mal nachgelesen werden können, was gerade bei älterem Publikum sicherlich einen erheblichen Mehrwert bietet.

Ganz wichtig! Damit dieses kleine Projekt auch wirklich zum Erfolg führt ist es wichtig, dass Sie mit Patienten darüber im Gespräch bleiben. Fragen Sie immer wieder nach, gerade auch wenn Sie sehen, dass diese vielleicht ein neues Paar Schuhe tragen oder deren Füße sich in kürzester Zeit markant verändert haben.