



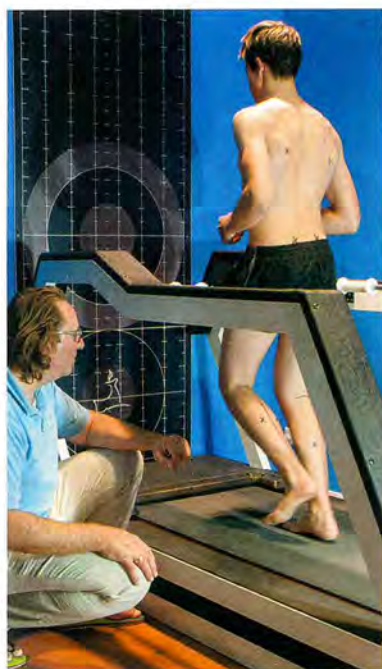
Die Maßeinlage wird individuell nach Computer-Abdrücken gefertigt.

Einlagen in Reitstiefeln

Zeig her, deine Füße!

Für manchen Spezialisten ist der Fußabdruck eine wahre Fundgrube an Informationen. Denn Haltungsschäden bis hin zu Kopfschmerzen und Schlafstörungen können vom falschen Schuhwerk kommen. Zeit, das richtige Fußbett für die Reitstiefel zu finden.

TEXT: SABINE RIECK



Auf dem Laufband werden dynamische Daten vom Gehen und Laufen aufgezeichnet. Außerdem wird die Körperachse des Rückens aufgenommen.



Der Fußscanner nimmt einen digitalen Abdruck auf und schickt die Daten zum Computer. Dann kann der Schuhtechniker diese auswerten.

Wenn Ralf Hirsch im Supermarkt wieder die Gel-Sohle für ein paar Euro sieht, ärgert er sich. „Die Leute gehen vorbei, denken, sie müssen ihrem Fuß etwas Gutes tun und kaufen wahllos“, sagt der Orthopädiemeister aus Aachen. Er kritisiert das große Geschäft mit den zahlreichen Konfektionseinlagen, die derzeit auf dem Markt zu kaufen sind. „Die Einlagen mit Gel haben zwar eine Polsterwirkung, die ist jedoch nach 30 Minuten nicht mehr spürbar. Der Fuß sinkt runter und die Schmerzen sind meist danach noch viel schlimmer“, weiß der Fachmann zu berichten. Viele körperliche Beschwerden können vom Fuß kommen. Ralf Hirsch zählt einige Berufs- und Hobbyreiter zu seinen Kunden. Ein unerkannter Senk-, Spreiz- oder Hohlfuß oder auch die Verformung einer Zehe kann zu starken Schmerzen führen. Dann endet der Gang im Reitstiefel meist in seinem Fachgeschäft. Häufig sind auch andere Beschwerden die Ursache für Schmerzen. „In 90 Prozent der Fälle ist ein Beckenschiefstand die Ursache für unterschiedliche Schmerzen beim Laufen oder Rückenschmerzen“, so

der Fachmann. „Andere Beschwerden können vom Mittelfuß, einem Fersensporn, dem Knie oder von der Lenden- oder Brustwirbelsäule kommen, wie Tinnitus, Schwindel oder auch Kopfschmerzen“, zählt Hirsch auf.

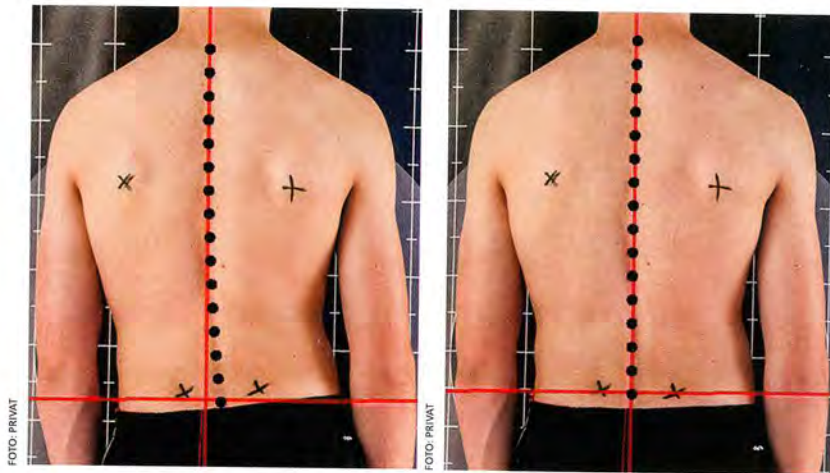
Der Schaulauf

Dann sollte laut Hirsch schnell der Besuch beim Arzt erfolgen, der ein Rezept für orthopädische Einlagen ausstellen kann. Die Krankenkasse subventioniert zu Teilen die Anschaffung von orthopädischen Einlagen, die je nach Variante bis zu 150 Euro kosten können. Mit dem Rezept in der Tasche, kann der Reiter zum Orthopädiefachmann seines Vertrauens gehen. Der kann dem Patienten eine für ihn passende Einlage empfehlen. Statische Einlagen, die oft nach einem Schaumstoffabdruck und einem dreidimensionalen Scan gefertigt werden, drücken den Fuß mechanisch mit Hilfe von Stützen und Schalen in die gewünschte Stellung. Dynamische Einlagen wie sie Ralf Hirsch herstellt, sollen die Muskelketten vom Fuß her in ihrer Funktion aktiv beeinflussen. „Der Fuß wird bei mir dreidimensional ge-

FOTO: PRIVAT

FOTO: PRIVAT

scannt, die Körperachse wird bestimmt und beim Laufen wird auch noch das Abrollen des Fußes digital erfasst“, erklärt Hirsch. „Mit diesen Daten fertige ich eine spezielle Einlage aus Kunststoff. Die Aktiveinlage soll die Fußmuskulatur aktivieren und die Wade entspannen.“ Schienbein- und Wadenbeinmuskel werden so beeinflusst, dass sich das Becken in seiner Innen- oder Außenrotation optimal bewegen kann. Physiotherapeuten und Osteopathen können zusätzlich helfen, das jeweilige Gesundheitsproblem zu beheben.



Eine Fehlstellung im Rücken kann durch richtige Einlagen korrigiert werden.

Der richtige Auftritt

Die orthopädische Einlage kann dann in der Folge problemlos in jeden Reitstiefel oder in die Stiefelette eingelegt werden. „Wenn der Fuß vorne vor den Zehen noch 1,5 bis zwei Zentimeter Platz hat, ist der Schuh passend“, weiß Hirsch. „Andernfalls ist der Schuh zu eng“, gibt Hirsch zu bedenken. „Gerade Frauen zwingen sich wegen Modeerscheinungen oft in unpassende Schuhe“, erzählt der Fachmann aus seinem Berufsalltag. Die Einlage sollte nach täglichem Gebrauch etwa

nach einem Jahr ausgetauscht werden. „Zum Vergleich: Ein Marathonläufer, der wöchentlich 150 Kilometer zurücklegt, braucht etwa alle drei Wochen neue Einlagen“, so Hirsch.

Umso wichtiger ist es für Reiter, vor dem Stiefel- oder Schuhkauf zu prüfen, ob sich ein Fußbett herausnehmen lässt. „Je mehr Platz ich für die Einlage habe, desto besser kann der Orthopädiemeister arbeiten.“ Und wer sich nun fragt, wie man seinem Fuß nach dem Aufenthalt im Stall etwas Gutes tun kann, sollte mal wieder öfters barfuß auf einer Wiese oder im

Sand gehen. „Das ist eine Wohltat für die Füße und den gesamten Bewegungsapparat“, rät Hirsch. ■

UNSER EXPERTE



FOTO: PRIVAT

Ralf Hirsch

ist Orthopädiemeister und Biomechaniker. Seit zehn Jahren betreibt er in Aachen ein Spezialgeschäft für orthopädische Schuheinlagen und Maßschuhe. Zu seinem Kundenstamm zählen viele Reiter.

for Williams
Trailers

www.iforwilliams.de

uchen Sie uns:
level in Offenburg
- 29. Juli 2018

