

# TIPPS FÜR SCHUHEINLAGEN UND IHRE FÜSSE



**Rudolf  
Jutz**



**Technische  
Fussorthopädie**

# *Schuheinlagen*

## GEWÖHNUNG UND VERWENDUNG

Schuheinlagen sollten am Anfang pro Tag ca. stundenweise, mit steigender Tragezeit, eingelaufen werden. Dieser Vorgang kann am gleichen Tag auch mehrmals wiederholt werden. Der Fuss, die Muskulatur sowie die ganze Körperstatik müssen sich zuerst an die neue Stellung des Fusses gewöhnen. Die Angewöhnungszeit kann 2 – 3 Wochen dauern. Schuheinlagen können in der Anfangszeit durchaus gewisse Angewöhnungsschwierigkeiten verursachen. In diesem Fall sollte die Tragezeit verkürzt werden. Ist es nicht möglich, sich an die neuen Einlagen zu gewöhnen und die Tragezeit deutlich zu steigern, müssen diese durch das Fachpersonal kontrolliert und angepasst werden. Diese Arbeiten sind im Preis der Einlagen inbegriffen.

Schuheinlagen sollten hauptsächlich während den Hauptbelastungszeiten, das heisst, während der Arbeit, im Haushalt sowie in der Freizeit, z.B. beim Sport usw., getragen werden.

Schuheinlagen erfüllen nur den gewünschten Nutzen, wenn sie getragen werden. Sie müssen dafür den vorgesehenen Zweck erfüllen (schmerzfreies Gehen, Druckentlastung usw.) und auch in die Schuhe passen. Sollte eine oder gar beide Kriterien nicht erfüllt sein, so wenden Sie sich bitte wieder an unser Fachpersonal. Innert der ersten 4 Monate sind diese Anpassungsarbeiten im Preis inbegriffen.

## REINIGUNG, PFLEGE UND KONTROLLE

Schuheinlagen werden durch den täglichen Gebrauch stark belastet und abgenützt. Einerseits nimmt die Elastizität des Schaumstoffes ab, andererseits wird der Überzug der Einlage abgenützt. Am besten reinigen Sie die Oberfläche der Einlage mit einem feuchten Tuch und warmem Wasser. Verzichten Sie darauf, den Überzug mit Parfüm usw. zu besprühen. Nach dem Tragen empfehlen wir die Einlagen aus den Schuhen zu nehmen und an der Luft trocknen zu lassen (nicht auf die Heizung oder an die Sonne legen).

Bei starkem Gebrauch empfehlen wir, zum täglichen Wechseln, ein zweites Paar Einlagen anfertigen zu lassen. Dadurch kann die Lebensdauer stark erhöht werden. Zudem kann der Überzug der Einlagen für CHF 55.00 pro Paar erneuert werden, wodurch das Tragegefühl wieder verbessert und die Lebensdauer verlängert wird.

Schuheinlagen müssen unbedingt kontrolliert werden, da sich der Fuss oder auch die Beschwerden immer wieder verändern können. Bei Erwachsenen empfehlen wir einmal und bei Kindern zweimal im Jahr eine Kontrolle, welche kostenlos ist. Zusätzliche Anpassungsarbeiten werden je nach Aufwand verrechnet. Bei auftretenden Beschwerden ist vorzeitig eine Kontrolle angezeigt. Wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Fachpersonal.

## TIPPS FÜR IHRE PERSÖNLICHE FUSSVORSORGE

Schützen Sie Ihre Füße wirkungsvoll mit Fussentspannung und Fussgymnastik.

Gönnen Sie sich regelmässig entspannende Fussbäder bei 37°C ca. 5 - 15 Minuten. Wichtig dabei ist, die Füße nach dem Bad gut abzutrocknen, besonders zwischen den Zehen.

Massieren Sie auch öfters Ihre Füße mit wohltuenden Fusspflegecremen. Bei uns finden Sie eine grosse Auswahl an Fusspflegeprodukten.

Machen Sie mehrmals in der Woche ein paar Minuten Fussgymnastik. Das geht auch während der Arbeit, beim Zeitunglesen oder beim Fernsehen.

Falls Sie im Beruf oder in der Freizeit viel gehen und stehen, sollten Sie fussgerechte Schuhe tragen. Prüfen Sie einmal im Jahr alle Ihre Schuhe kritisch auf Eignung und tauschen Sie, falls erforderlich, ungeeignete Schuhe aus. Dies gilt für Arbeitsschuhe, Strassenschuhe, Freizeitschuhe, Sportschuhe und besonders auch für Hausschuhe.

Individuell unterstützende Schuheinlagen helfen zusätzlich, ein schmerzfreies Gehen zu ermöglichen.

Denken Sie an Ihre Füße bevor Sie Beschwerden haben und haben Sie keine Scheu, selbst bei kleinen Beschwerden ärztliche, podologische und / oder orthopädische Hilfe zu suchen.



### Übung 1

*Zehen 10 x spreizen so weit es geht, zwischendurch Zehen fest einkrallen.*



### Übung 2

*Mehrmals auf einem Ball abrollen. Das lockert die Fusssohlen.*



### Übung 3

*Einen Gegenstand mit den Zehen aufnehmen, hochheben ...*



### Übung 4

*... wieder ablegen. Der Gegenstand kann ein Seil, Stift, Tuch o.ä. sein.*



### Übung 5

*Bein gestreckt anheben. Fuss im Sprunggelenk kreisen lassen. 10 x je Fuss.*



### Übung 6

*Beine anheben und strecken, Füße im Sprunggelenk strecken und beugen. 10 x je Fuss.*



# *Passende Schuhe*

Sehr wichtig bei Fersenschmerzen und entsprechend entlastenden Einlagen sind geeignete Schuhe. Diese sollten eine gute Ferserpufferung haben und genügend Platz bieten (herausnehmbare Sohle) und so die Wirkung der Einlagen unterstützen.

Aus diesem Grund sind die bestehenden Schuhe meistens nicht oder nur bedingt geeignet. Wir empfehlen Ihnen deshalb, sich neue, passende Schuhe für die Haupttragezeit zu kaufen.

Lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten. In unserem Fachgeschäft finden Sie verschiedene Modelle, die für den Einsatz bei Fersenschmerzen und das Tragen von Einlagen gut geeignet sind.





Rudolf Jutz OSM  
Technische Fussorthopädie AG  
Bankstrasse 12  
8400 Winterthur

Telefon 052 212 89 87  
info@jutz-osm.ch

jutz-osm.ch

