

# Podotherapie

Jeder Schritt - ein Erfolg für Ihre Gesundheit



## Was ist die Podotherapie?

Die Podotherapie ist ein ganzheitliches Therapiekonzept, welches sich nicht nur auf die Funktion und Gesundheit der Füße konzentriert. Sie betrachtet den gesamten Bewegungsapparat, um gestörte Bewegungsabläufe und Fehlhaltungen zu korrigieren und Schmerzen des gesamten Körpers zu lindern. Dafür wird eine ausführliche Anamnese und differenzierte Diagnostik durchgeführt um alle Probleme und Wünsche des Patienten zu erfassen und diese durch individuell angefertigte Einlegesohlen zu beheben.

## Entstehung und Herkunft

Die Podotherapie geht auf die Forschungen des Neurologen Dr. René Burdiol in den 1970er Jahren zurück: Burdiol beobachtete beim Skifahren, dass sein rechter Fuß immer nach innen drehte und baute zur Korrektur eine Erhöhung unter die Innenseite des betroffenen Fußes. Die Folge war eine noch stärkere Abweichung des Fußes nach innen. Daraufhin verschob er die Erhöhung unter die Außenseite des Fußes, was zum gewünschten Ergebnis führte.

Nach weiteren Versuchen und Experimenten entstanden die ersten podotherapeutischen Einlagen und es wurde deutlich, dass das Fersenbein eine zentrale Rolle für die Statik des Fußes und des Körpers spielt. So entwickelte sich aus den Korrekturen am Fersenbein und anderen Bereichen des Fußes aus der Podologie ein neuer Fachbereich: die Podotherapie. (1)

## Unterschiede zu orthopädischen Einlagen

Aus orthopädischer Sicht gibt es drei Hauptfußtypen: den Hohlfuß, den Normalfuß und den Plattfuß. Sie unterscheiden sich in der Form des Fußgewölbes und in der Verteilung des Körpergewichts auf den Fuß. Diese Unterschiede wirken sich auf die Körperhaltung, den Bewegungsablauf und die Entstehung von Beschwerden aus. Ziel der klassischen Einlagenversorgung ist es, aus orthopädischer Sicht fehlerhafte Ausprägungen des Längs- und Quergewölbes des Fußes zu korrigieren.

Ziel der Podotherapie ist es nicht, eine bestimmte Norm für jeden Fuß zu erreichen, sondern die Statik der Füße durch Einlagen so zu unterstützen, dass eine verbesserte Körperhaltung erreicht wird. Die Korrekturen dienen nicht nur der Stützung und Entlastung der Füße, sondern sorgen gleichzeitig für eine Aktivierung und ein Training der Muskulatur. (2)

Ein weiterer Unterschied bei der Podotherapie ist zudem, dass die Patienten in regelmäßigen Abständen erneut untersucht werden und Veränderungen an den Einlagen vorgenommen werden. Es findet also nicht nur eine Versorgung mit Einlagen statt, sondern eine individuelle Therapie. (1)

## Bei welchen Beschwerden und für wen ist die Therapie geeignet?

- Fuß- und Zehenfehlstellungen
- Gelenkbeschwerden wie Rückenschmerzen
- Skoliose
- Muskelverspannungen z.B. durch langes Sitzen
- Schonhaltung nach Unfällen oder Operationen
- Diabetiker
- Prophylaktisch, um den Körper optimal zu unterstützen
- Von Kindern bis ins hohe Alter (3)

## Erreichbare Ziele

Podotherapeutische Einlagen können Fehl- und Schonhaltungen korrigieren, Schmerzen lindern, das Gangbild verbessern und muskuläre Dysbalancen ausgleichen. Möglich wird dies durch die Vernetzung der einzelnen Muskeln, Faszien und Knochen im Körper - man spricht in diesem Fall auch von aufsteigenden Ketten. Diese Ketten können vom Fuß bis zum Kopf reichen und beziehen die unterschiedlichsten Gelenke und Bereiche des Bewegungsapparates mit ein.

Neben Fußbeschwerden wie Hallux valgus oder Hallux rigidus, Fersensporn, Pes planus (Plattfuß), Morton-Syndrom und Schmerzen im Fußinneren können auch Knie-, Hüft-, Rücken- und Nackenschmerzen gelindert werden. Auch ein Beckenschiefstand kann durch entsprechende Anpassungen behandelt werden und sogar Kopfschmerzen können in die Therapie mit einbezogen werden. (1, 3)

## Vorteile der Podotherapie

- Ganzheitliche Behandlung des Bewegungsapparates
- Förderung der Muskelaktivität
- Verbesserung von Haltung und Bewegung
- Reduktion von Beschwerden wie Verspannungen, Schmerzen oder Fehlstellungen
- Verbesserte Abrollbewegung des Fußes
- Kontinuierliche Therapie und Unterstützung bei jedem Schritt
- Regelmäßige Kontrollen, um den Körper in jeder Situation richtig zu begleiten

## Ablauf einer Untersuchung und Behandlung

1. Anamnese: Im ersten Gespräch zwischen Patient und Therapeut werden die Beschwerden ausführlich besprochen, die Lebensumstände geschildert und die Wünsche des Patienten erläutert.
2. Untersuchung: Die diagnostische Untersuchung erfolgt mit verschiedenen Geräten. Dazu gehört unter anderem ein Podoskop. Es besteht aus einer Art Glashocker, unter dem sich ein Spiegel befindet, um die Füße von unten betrachten zu können. Neben dem Kontakt des Fußes mit dem Glasboden wird auch auf die Stellung des Fersenbeins und der Achillessehne geachtet. Des Weiteren wird mit Hilfe einer Beckenwaage die Höhe des Beckens im Seitenvergleich sowie die Höhe der Schultern betrachtet. Im dritten Schritt wird die Gewichtsverteilung des Körpers auf dem rechten und linken Fußes gemessen. Abschließend werden ein Schaumstoffabdruck und ein Trittspurabdruck der Füße genommen.
3. Einlagenbau: Anhand der verschiedenen Untersuchungen und der Anamnese können die Einlagen mit den individuellen Anpassungen zusammengestellt werden. Dies erfolgt per Hand an einem Sohlenrohling. Mit verschiedenen Elementen aus Schaumstoff oder Kork werden Erhöhungen in unterschiedlichen Formen und variablen Dicken erzeugt. Zusätzlich zu den individuellen Anpassungen werden alle Sohlen mit einer leichten Unterstützung des Fußgewölbes, einem Fersenfang und einer retrokapitalen Pelotte ausgestattet. Diese aktivieren die Fußmuskulatur, sorgen dafür, dass der Fuß immer optimal auf der Einlage steht und bei jedem Schritt eine gleichmäßige Abrollbewegung erfolgt.
4. Kontrolle: Nach einigen Wochen erfolgt die erste Kontrolle. Je nach Beschwerden und körperlicher Untersuchung wird entschieden, ob die Einlagen unverändert weiter getragen

werden sollen oder ob Änderungen notwendig sind. Die Kontrollen werden in immer größeren Abständen durchgeführt, bis der Patient mit dem Ergebnis zufrieden ist. (2, 4)

## **Osteopathie und Podotherapie**

Beide Fachbereiche können sich gut ergänzen, denn im Mittelpunkt ihrer Möglichkeiten stehen die Korrekturen von Dysfunktionen des Bewegungsapparats und sie nutzen die körpereigenen Regulationsmechanismen zur Heilung.

Die oben erwähnten aufsteigenden Ketten sind auch ein Konzept in der Osteopathie - allerdings gibt es hier auch die Möglichkeit, die absteigenden Ketten zu behandeln. Diese verlaufen, wie der Name schon sagt, vom Kopf abwärts über verschiedene Muskeln, Faszien, Knochen und Gelenke bis zum Fuß. Durch die Kombination beider Therapieformen können Beschwerden direkt an der Ursache behandelt werden, egal wo diese im Körper liegt. Und während eine osteopathische Behandlung Blockaden oder Funktionsstörungen Stück für Stück lösen kann, begleitet, korrigiert und unterstützt die Einlage den ganzen Tag.

## **FAQ**

### ***Wie lange sollen die Einlagen getragen werden?***

Möglichst den ganzen Tag - auch zu Hause. Die Korrekturen können nur wirken, wenn der Fuß die meiste Zeit des Tages darauf steht, wechselt man die Einlagen ständig, weiß der Körper einfach nicht, was er tun soll. Die Fußmuskulatur wird dabei keinesfalls verkümmern, denn die Einlage ist darauf ausgelegt, die Muskulatur ständig zu aktivieren.

### ***Werden für jede Änderung neue Einlagen angefertigt?***

Nein. In der Podotherapie wird ein Sohlenpaar nach und nach bearbeitet. Dabei können sowohl bestehende Elemente reduziert als auch neue hinzugefügt werden. Dies gewährleistet, dass Sie als Patient eine passende Einlage behalten, spart Kosten und ist zudem wesentlich nachhaltiger.

### ***Wie lange halten die Einlagen?***

Die Sohlen können trotz Änderungen und bei jährlicher Kontrolle bis zu 8 Jahre halten. Eine alte Decksohle kann jederzeit erneuert werden.

### ***Aus welchen Materialien besteht eine Einlage?***

Entsprechend der Anforderungen an die Anpassungen wird entweder Kork oder Schaumstoff verwendet. Die Decksohle wird standardmäßig aus Leder gefertigt, kann aber bei medizinischer Notwendigkeit durch Schaumstoff ersetzt werden, da dieser besser zu reinigen ist (z.B. bei diabetischem Fuß empfohlen).

Ich möchte darauf hinweisen, dass sich aus dieser Beschreibung kein Heilversprechen ableiten lässt.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte unsere Praxis, wie helfen Ihnen gerne weiter

## Referenzen

- 1 podo-therapie. Online verfügbar unter <https://podo-therapie.at/podoterhapie-was-ist-das/>
- 2 Bständig. Online verfügbar unter <https://www.bstaendig.at/de/podologische-einlagen/>
- 3 Haider. Online verfügbar unter <https://dr-haider.at/podologie/>
- 4 ATS Physio. Online verfügbar unter <https://www.ats-physio.at/angebot/podologie/>

## Kontakt

**Hanna Michler**

Podotherapeutin i.A. <sup>1</sup> – Osteopathin <sup>2</sup>

**Stillpoint- Praxis für Osteopathie**

Fabrikstraße 5

38122 Braunschweig

Tel: 0531-2801793

[www.stillpoint-bs.de](http://www.stillpoint-bs.de)

---

<sup>1</sup> In Ausbildung bei Harm Bijl im Institut für Podotherapie, Rosenstraße 25a, 38685 Langelsheim

<sup>2</sup> Abgeschlossenes Studium zum B.Sc. Osteopathie am College Sutherland Hamburg, Stresemannstr. 161, 22769 Hamburg