

# Einlagen für Fußballschuhe

## Fachwissen aus der Sportorthopädie Wallenborn



Neben der medizinischen und physiotherapeutischen Versorgung eines Fußballers ist, bei vielen Verletzungen und Überlastungsproblemen, die orthopädische Einlage ein wichtiger Bestandteil für den schnellen Genesungsprozess eines Spielers.

Die Sportart Fußball ist gekennzeichnet durch eine hohe Spieldynamik und Belastungsintensität. Bei Profifußballern führt die hohe Belastungsdichte immer wieder zu akuten Sportverletzungen aber auch zu chronischen Überlastungsschäden. Dagegen

ist bei Hobbyfußballern häufig der unzureichende Trainingszustand, in Verbindung mit einer Überlastung des aktiven und passiven Bewegungsapparates, der Auslöser für Verletzungen. Kinder und Jugendliche sind anfällig für wachstumsbedingte Beschwerden am Haltungs- und Bewegungsapparat. Betroffen sind dabei vor allem die Füße sowie die Sprung- und Kniegelenke. Einfluss auf die Verletzungshäufigkeit haben neben dem Gegnerkontakt und der physischen Leistungsfähigkeit auch das Abrollverhalten des Fußes und eine mögliche Fehlstellung der Beinachse.

Eine genaue Analyse derartiger Beschwerden bieten viele Orthopädienschuhtechniker an. Die medizinische Abteilung des 1. FC Köln schickt ihre Lizenz- und Nachwuchsspieler zur Wallenborn Sporthopädie GmbH in Köln-Deutz. Mittels Haltungs- und Bewegungsanalysen werden Defizite im Bewegungsablauf sowie muskuläre Dysbalancen

aufgedeckt, die anschließend in Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten therapiert werden.

Auf Grundlage der Untersuchungsergebnisse werden häufig orthopädische Einlagen zur Korrektur des Bewegungsablaufes angefertigt. Neben der individuellen Ausführung der Einlage ist die Schuhwahl entscheidend. Jede Marke und jeder Fußballschuh hat einen anderen Leisten und eine unterschiedliche Passform. Erst die Möglichkeit die Einlage an den Schuh anzupassen führt zu einer optimalen Versorgung. Für den untersuchenden Orthopädienschuhtechniker ist neben vorhandenen Einlagen somit ein Musterschuh wichtig, um die optimale Einlagenversorgung zu ermitteln. Wenn möglich, sollte der Schuh bis zur Fertigstellung der Einlage im Besitz des Orthopädienschuhtechnikers verbleiben, um einen höchstmöglichen Komfort und eine passgenaue Form der Einlage garantieren zu können.

Einzigste Voraussetzung: Der Fußballschuh muss von der Konstruktion für eine Einlagenversorgung geeignet sein (Kappenhöhe, Volumen, herausnehmbare Einlegesohle, etc.). Ist dies der Fall, sind sogar notwendige Schuhumbauten wie Außenranderrhöhungen oder ein Verkürzungsausgleich bei anatomischer Beinlängendifferenz kein Grund mehr auf das Fußballspielen zu verzichten.

Muskelspannungen, Rückenschmerzen und Gelenkprobleme werden oft auch durch ein Ungleichgewicht der Körperstatik hervorgerufen. In diesem Fall helfen sensomotorische Sohlen. Durch eine Kräftigung der Fußmuskulatur, einer Aufrichtung der Wirbelsäule und dem Abbau muskulärer Dysbalancen sorgen die Therapiesohlen nicht nur für eine Reduzierung haltungsbedingter Beschwerden, sondern steigern auch die Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag.

Von Marc Humpert

Leistungsdiagnostik  
Trainingssteuerung  
Haltungs- und Bewegungsanalyse

WALLENBORN

SPORTHOPÄDIE GmbH

Helenenwallstraße 12 • 50679 Köln (Deutz)

www.wallenborn.de


