Kniearthrose

Einlage sorgt für Entlastung

Patienten mit medialer Kniearthrose profitieren von keilförmigen lateralen Einlagen in ihren Schuhen: Die Spitzenbelastung des Gelenks in den entscheidenden Gehphasen sinkt deutlich.

Arthrotische Veränderungen des Kniegelenks betreffen häufiger den medialen als den lateralen Bereich. Um die Belastung zu senken, sind eine Reihe orthopädischer Hilfen verfügbar. Dazu zählen keilförmige laterale Einlagen und spezielle Mobilitätsschuhe, die das Barfußlaufen imitieren sollen. Britische Forscher um Richard Jones von der University of Salford haben in einer Studie mit dreidimensionaler Ganganalyse untersucht, wie sich solche Hilfen auf die mediale Kniebelastung und die Beschwerden der Patienten auswirken.

Getestet wurden zwei Modelle lateraler Einlagen mit einem Keil von fünf Grad – ein Modell davon mit medialer Stütze – sowie ein Mobilitätsschuh und das Barfußlaufen. Als Vergleich diente

das Gehen mit normalen flachen Schuhen. 70 Patienten mit medialer Kniearthrose nahmen an der Studie teil.

Barfußlaufen verringerte die mediale Belastungsspitze in der Frühphase des Schritts im Vergleich zum Kontrollschuh um 7,6 %. Die lateralen Einlagen senkten die Last um 5,9 % (lateraler Keil) bzw. 5,6 % (lateraler Keil mit medialer Stütze). Der Mobilitätsschuh führte nicht zu einer signifikanten Reduktion der auf den medialen Kniebereich wirkenden Kräfte.

In der Spätphase des Schritts senkten die Einlagen, nicht aber Barfußlaufen und Gehen im Mobilitätsschuh die Kniebelastung. Auf die gesamte Adduktionsphase gerechnet, verminderte Barfußgehen die Belastung über die Zeit um 4,3 %. Für die laterale Ein-

lage betrug das Minus 8 % und für die unterstützte 5,5 %. Bei der Reduktion der Maximalbelastung bei externer Kniebeugung wiederum war das Barfußgehen optimal.

Obwohl die Mobilitätsschuhe sich im Vergleich zu Normalschuhen nicht auf die Kniebelastung auswirkten, wurden sie von den Patienten geschätzt: Das Gehen mit ihnen verminderte die Schmerzen sofort. Auch die unterstützte Einlage wurde als bequemer und schmerzlindernder empfunden als der laterale Keil.

Quelle:
springermedizin.de/
Robert Bublak; basierend auf: Jones RK et al. The Effect of Different Types of Insoles or Shoe Modifications on Medial Loading of the Knee in Persons With Medial Knee Osteoarthritis: A Randomised Trial. J Orthop Res 2015, online 3. Juni; doi:10.1002/jor.22947

rheuma plus 2015 · 14:59
DOI 10.1007/s12688-015-0038-y
Online publiziert: 29. August 2015
© Springer-Verlag Wien 2015

Hier steht eine Anzeige.