

Ein Fuss will keinen Schmerz

Krumme Zehen, Plattfüsse, Hohlfüsse, defekte Sprunggelenke. Orthopädie-Fachärztin Dr. Sandra Meier weiss, was kranke Füsse brauchen – und was nicht.



«Ein Schuh muss an den Fuss, an die Aktivität und an den Trainingszustand angepasst sein», sagt Dr. med. Sandra Meier, Fachärztin FMH Orthopädie und Traumatologie und Leiterin des Fussteams am Kantonsspital Olten.

Ihr entgeht kein Defekt und keine Fehlstellung. Noch bevor sie ihren Patienten richtig Grüezi sagt, hat sie schon deren Füsse im Blick. «Ich beobachte, wie sie sich vom Stuhl erheben, wie sie laufen. Meine Untersuchung beginnt eigentlich schon im Wartezimmer.»

Dr. Sandra Meier leitet das Fussteam am Kantonsspital Olten. Schmerzende Füsse sind ihr tägliches Brot. Leute kommen zu

ih, weil sie nicht mehr das tun können, was sie gerne möchten. Sehnenentzündungen, Arthrose, Vorfussverkrümmungen sind Gründe für eine Konsultation. «Ich sehe auch Leute nach Unfällen, Sportliche, Unsportliche, Junge und Alte. Eine Operation kann viel verbessern. Ob mit oder ohne Operation – man muss einen passenden Schuh finden oder einen Schuh passend machen. Das Wichtigste ist, aktiv auf den Beinen zu bleiben. Wer sich bisher nicht ausreichend bewegt hat, muss den Fuss erst daran gewöhnen. Das braucht etwas Zeit, denn auch stundenlanges Wandern will trainiert sein, zum Beispiel mit täglichen Spaziergängen.»

Merkt man selber, dass mit dem Fuss etwas nicht stimmt, bevor ein Schaden entstanden ist? «Manchmal ist das schwierig, weil sich eine Fehlstellung schleichend entwickeln kann. Selbst der gesunde Fuss verändert sich. Mit 17 ist ein enger Schuh noch angenehm zu tragen. Mit 50 braucht man etwas anderes. Der Fuss wird im Verlaufe eines Lebens ein bis zwei Nummern grösser, lagert Wasser ein, ist konditionell nicht mehr so stark, und seine Nerven werden empfindlicher. Die Schuhe müssen immer an die Bedürfnisse des Fusses angepasst werden. Es ist gar nicht so einfach, passende Schuhe zu finden. Wenn ich durch die Schuhläden gehe, sehe ich viele Billigschuhe. Ein Schuh, der schon im Laden drückt, wird zu Hause aber nicht besser. Er gehört zurück ins Gestell.»

Dr. Meier trägt bei der Arbeit den Anova medical. «Ich habe einen Schuh gesucht, der sich an die verschiedenen Bedürfnisse meiner Patienten anpassen lässt. Der Anova ist solch ein Schuh. Er erlaubt auch den Einbau spezieller Einlagen. Zuerst habe ich ihn getestet. Und weil er den ganzen Arbeitstag

Die neuen Modelle von Anova

In Anova-Schuhen sind Ihre Füsse gut aufgehoben. Sie entlasten den Fuss dank ihrer ausgeklügelten Technologie nicht nur beim Gehen, sondern lindern auch allfällige Schmerzen. Den Unterschied zu einem herkömmlichen Schuh spürt man schon bei den ersten Schritten. Anova-Schuhe eignen sich auch hervorragend für orthopädische Einlagen und unterstützen sie in ihrer Wirkung. Sie werden von Orthopädiefachhändlern und Ärzten gleichermaßen empfohlen. Ganz neu sind die Outdoor-Modelle «Salvatore Light Brown» und «Stefania Light Brown» für Herbstwanderungen oder Hundespaziergänge sowie die Modelle «Andrea Black» und «Andrea Sand» aus angenehm weichem «Flying Knit»-Material für den Alltag. Anova-Schuhe sind erhältlich bei den aufgeführten Orthopädie-Fachhändlern sowie unter www.anova.swiss.



über luftig und bequem ist, bin ich bei ihm geblieben.»

An wen wendet man sich, wenn man Schmerzen in den Füssen hat? «Natürlich sind Orthopädietechniker und seriöse Schuhfachgeschäfte bei Schuhproblemen gute Anlaufstellen. Für die erste Beurteilung bei Fussproblemen würde ich aber zum Hausarzt gehen. Fussprobleme können auch aus dem Rücken kommen oder Folge eines nicht gut eingestellten Diabetes sein. Die Überweisung an die entsprechenden Spezialisten, auch zu mir als Fusschirurgin, geschieht dann gezielt und ohne Leerläufe.»

Anova-Tophändler in der Schweiz

Basel	Martin Gygi Orthopädie	Missionsstrasse 38	061 381 00 50
Basel	Ortho-Team Bühler AG	Dufourstrasse 11	061 691 62 70
Basel	Hueskes Orthopädie	St. Johans-Vorstadt 31	061 322 77 70
Bern	ORTHO-TEAM AG	Effingerstrasse 37	031 388 89 89
Bern	rundum – ortho und reha	Waldeggstrasse 42b	031 381 03 03
Bülach	Orthopädie Bähler AG	Kasernenstrasse 8	043 422 07 70
Burgdorf	ORTHO-TEAM AG	Lyssachstrasse 113a	034 420 10 10
Chur	Atelier für Orthopädie Simka AG	Kasernenstrasse 95	081 253 61 60
Deitingen	Schuhhaus Emch	Wangenstrasse 11	032 614 23 24
Gipf-Oberfrick	Schuhhaus Ursprung	Landstrasse 47	062 871 14 87
Herisau	roth4foot GmbH – Orthopädie-Technik	Poststrasse 3	071 350 14 44
Konolfingen	Berger Schuhe + Sport AG	Haldenweg 1	031 791 06 53
Landquart	Orthopädie Landquart	Bahnhofstrasse 45	081 558 82 28
Langenthal	Adam Orthopädienschuhtechnik	Marktgasse 32	062 923 19 49
Langenthal	Schumacher Sport AG	Wiesenstrasse 1	062 923 26 26
Lenzburg	guet z'Fuess GmbH	Murackerstrasse 5	062 896 30 20
Luzern	Orthopädie Graf AG	Bundesstrasse 18	041 320 01 60
Lyss	Hermes GmbH	Bielstrasse 21	032 384 64 62
Nussbaumen bei Baden	Albiez Schuhhaus AG	Kirchweg 1	056 282 13 40
Olten	aktivortho AG	Römerstrasse 7	062 213 90 90
Schlieren	Rombach Orthopädie Schuhtechnik AG	Zürcherstrasse 21	044 730 26 11
Schöftland	Härdi Orthotech AG	Ruederstrasse 20	062 721 14 54
Solothurn	Ortho-Team Mattle AG	Dornacherplatz 7	032 624 11 55
St. Gallen	Spieß + Kühne AG	Rorschacherstrasse 154	071 243 60 60
Thun	Ortho-Team AG	Marktgasse 17	033 222 30 55
Visp	Dennda Orthopädie + Rehathechnik AG	Bahnhofplatz 1	027 946 30 28
Wetzikon	Orthopädie Bähler AG	Bahnhofstrasse 196	044 970 18 81
Winterthur	Sensa AG	Oberer Graben 2	052 212 23 60
Wohlhusen	Lingg Orthopädie GmbH	Entlebucherstrasse 39a	041 490 25 25
Zürich	Fuss-Orthopädie Feldmann AG	Witikonstr. 24/Klusplatz	043 211 10 00
Zürich	Orthopädie Bähler AG	Kreuzstrasse 46	044 266 61 61
Zürich	Rütschi Orthopädie	Rennweg 8	044 211 72 48

Weitere Anova-Fachhändler finden Sie unter www.anova-schuhe.ch/fachgeschaef

**Dr. Stutz
Rabatt
Fr. 40.–**

Profitieren Sie vom exklusiven Doktor-Stutz-Angebot

und sparen Sie Fr. 40.– beim Kauf eines Anova-Schuhs Ihrer Wahl

So einfach geht's: Coupon ausfüllen, ausschneiden und zu einem der oben aufgeführten Händler mitbringen.

Vorname, Name	
Strasse, Nr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	Schuhgrösse
Datum, Unterschrift	

Möchten Sie online vom Rabatt profitieren? Besuchen Sie www.anova.swiss und schreiben Sie im Kommentarfeld bei Ihrer Bestellung «Dr. Stutz, 40 Franken Rabatt». Coupon und online-Rabatt sind gültig bis zum **30. November 2020**, das Angebot ist nicht kumulierbar mit weiteren Rabatten.