

Rheumatoide Arthritis: Können spezielle Schuheinlagen bei Arthritis in den Füßen helfen?



Fußorthesen (Schuheinlagen) können bei Menschen, die rheumatoide Arthritis in den Füßen haben, Schmerzen lindern, die Entwicklung von Ballenzehen (Hallux valgus) verlangsamen und das Gehen erleichtern. Bisher ist jedoch nicht bekannt, ob bestimmte Einlagen besser oder schlechter sind als andere.

Fußorthesen (Schuheinlagen) können bei Menschen, die rheumatoide Arthritis in den Füßen haben, Schmerzen lindern, die Entwicklung von Ballenzehen (Hallux valgus) verlangsamen und das Gehen erleichtern. Bisher ist jedoch nicht bekannt, ob bestimmte Einlagen besser oder schlechter sind als andere.

Fußorthesen (orthopädische Einlagen) sind Einlagen, die dabei helfen sollen, die Fußstellung im Schuh zu verändern. Damit sollen unnatürliche oder unregelmäßige Gehmuster verändert werden, die die Füße belasten. Es gibt eine Vielfalt an Fußorthesen, von einfachen weichen Innensohlen bis hin zu festen, speziell angefertigten Einlagen. Eine rheumatoide Arthritis ist eine chronische Entzündung der Gelenke. Sie kann die Gelenke anschwellen lassen und heftige Schmerzen verursachen. Eine jahrelange Arthritis führt oft dazu, dass sich Gelenke versteifen und die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist.

Die falschen Schuhe können Beschwerden verstärken

Ärztinnen, Ärzte und medizinische Fußpfleger (Podologen) empfehlen Orthesen oft bei Menschen mit rheumatoider Arthritis, da sich die Erkrankung auf die Fuß- und Sprunggelenke auswirken und die Fußform verändern kann. Arthritis in den Füßen kann Schmerzen und Steifheit hervorrufen und das Gehen erschweren. Eine weitere Option sind Spezialschuhe. Auch sie gibt es als vorgefertigte Modelle oder als Spezialanfertigungen. Fußorthesen sollten jeden Tag getragen werden.

Es ist wichtig, die richtige Art von Schuhen zu tragen. Eine falsche Wahl der Schuhe oder Orthesen kann Gelenkschäden bei rheumatoider Arthritis verstärken und zur Entwicklung von Ballenzehen führen. Orthesen und Spezialschuhe können sehr teuer sein.

Schuhleinlagen und Spezialschuhe im Test

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Teesside Universität in England und der AUT Universität in Neuseeland haben klinische Studien analysiert, um abzuschätzen, welche Vor- und Nachteile Orthesen für Menschen mit rheumatoider Arthritis der Füße haben.

Die Forschergruppe fand 11 relevante Studien, aber nur 6 davon waren randomisierte kontrollierte Studien. Die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Studien trugen Orthesen und die andere Hälfte nicht; dieses Vorgehen und die Gruppeneinteilung nach dem Zufallsprinzip erlauben einen direkten und fairen Vergleich

zwischen den beiden Gruppen. Insgesamt war die Qualität der Studien jedoch eingeschränkt, was eindeutige Schlussfolgerungen erschwert. Außerdem waren die Studienergebnisse teilweise widersprüchlich. Zur Zeit der Analyse gab es noch keine guten Studien zu Spezialschuhen. Inzwischen wurde jedoch eine erste Studie zu einer neuen Schuhform veröffentlicht, die auf einen möglichen Nutzen dieser Schuhe hinweist.

Trotz dieser Einschränkungen gibt es jedoch einige Hinweise darauf, dass Orthesen Schmerzen lindern und das Gehen erleichtern können. Die meisten Menschen in den Studien, die Orthesen trugen, empfanden sie als bequem. Es gab keine eindeutige Vorliebe für weiche oder harte Orthesen.

Inzwischen hat auch eine Forschergruppe der Cochrane Collaboration, eines internationalen wissenschaftlichen Netzwerks, Studien zu speziell angefertigten Orthesen analysiert. Sie fanden jedoch keine neuen Studien zum Thema Orthesen bei rheumatoider Arthritis.

Orthesen könnten vor Ballenzehen schützen

Es gab nur eine gute aussagekräftige Studie, die auch Menschen mit Ballenzehen untersucht hatte. An dieser Studie nahmen etwa 100 Personen teil, die seit über zwei Jahren Arthritis hatten. Der Beobachtungszeitraum war drei Jahre. Nur 10 % der Teilnehmenden, die Orthesen trugen, entwickelten in den drei Studienjahren Ballenzehen (10 von 100 Menschen). Die Personen der Vergleichsgruppe, die keine Orthesen, sondern nur dünne Ledereinlagen trugen, hatten eine höhere Wahrscheinlichkeit, Ballenzehen zu bekommen: 25 % von ihnen entwickelten Ballenzehen (25 von 100). Das bedeutet, dass die in dieser Studie eingesetzte Orthese das Risiko, Ballenzehen zu entwickeln, um mehr als die Hälfte verringerte.

Die Orthesen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Studie trugen, waren fest, keilförmig und speziell für sie angefertigt worden, so dass sie zu ihren Füßen passten und bequem waren. Die Cochrane-Analyse ergab, dass Orthesen die Schmerzen durch einen Hallux valgus nach sechs Monaten verringern konnten, im Vergleich zu keiner Behandlung.

Um etwas darüber sagen zu können, ob bestimmte Orthesen tatsächlich besser sind als andere und wie sie genutzt werden, sind jedoch weitere gute Studien notwendig. Dies gilt auch für spezielle Schuhe. Solange

keine neuen Forschungsergebnisse vorliegen, könnte es am sinnvollsten sein, sich bei der Auswahl von Orthesen nach dem Komfort zu richten.

Wenn Sie erwägen, speziell angefertigte Orthesen oder Spezialschuhe auszuprobieren, können Sie sich in einer orthopädischen Praxis beraten lassen. Vorgefertigte Schuheinlagen sind in der Regel in Sanitätshäusern erhältlich.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

Quellen

Clark H, Rome K, Plant M, O'Hare K, Gray J. A critical review of foot orthoses in the rheumatoid arthritic foot. *Rheumatology* 2006; 45: 139-145.

Williams AE, Rome K, Nester CJ. A clinical trial of specialist footwear for patients with rheumatoid arthritis. *Rheumatology* 2007; 46: 302-307.

Hawke F, Burns J, Radford JA, du Toit V. Custom-made foot orthoses for the treatment of foot pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 3. [Volltext (URL: http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006801/pdf_fs.html)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.