

# ENTSPANNT GEHEN

mit Einlagen nach Mass

TIPPS & TRICKS

ORTHO  **Thera**  
VIR BEWEGEN MIT

# ÜBUNGEN

## LÄNGSWÖLBUNG

Hüftbreit hinstellen und die Füße parallel positionieren, die Zehen sind nach vorne gerichtet. Nun das Längsgewölbe anheben, ohne dass sich das Grundgelenk der Grosszehe vom Boden abhebt. Das Gewicht soll gleichmässig auf den Grundgelenken der Gross- und Kleinzehne verteilt sein. Darauf achten, dass die Kniescheiben nicht nach innen rotieren, sondern in Richtung Zehen schauen. Alternativ kann die Übung im Sitzen durchgeführt werden oder auf einem Bein balancierend.



## QUERWÖLBUNG

Auf einen Stuhl setzen, die Füße vor sich flach auf den Boden stellen und ein Taschentuch unter den Fussballen eines Fusses legen. Durch Anspannen und Aufrichten des Quergewölbes versuchen das Taschentuch mit den Grundgelenken der Gross- und Kleinzehne etwas zusammenschieben. Die Zehen sollten dabei entspannt bleiben. Die Bewegung 15-20 mal durchführen. Bei dieser Übung hilft es die Bewegung zuerst passiv auszuführen oder gleichzeitig mit der Hand zu simulieren (siehe Darstellung).



## ZEHEN FITNESS

Es lohnt sich zu trainieren, um die Beweglichkeit der Zehen zu erhalten und zu fördern. Mit einem etwas dickeren Filzstift beginnen und versuchen diesen vom Boden aufzuheben. Wenn das klappt, einen immer dünneren Stift wählen. Alternativ kann versucht werden, mit den Zehen ein Tuch zu greifen. Nebst Greifen mit den Zehen auch die Zehen aktiv strecken und spreizen (besonders wichtig bei Hammerzehen).



## ANTI-HALLUX

Eigentlich lässt sich die Grosszehe, ähnlich wie der Daumen, abspreizen. Der Muskel (M. abductor hallucis), der dabei angesteuert wird, kann durch Training der Bildung eines Hallux valgus entgegenwirken. Diese Übung braucht viele Wiederholungen und ebenso viel Geduld! Schlussendlich sollte es möglich sein die Grosszehen isoliert abzuspreizen. Die Übung 15-20 mal durchführen. Auch hier hilft es die Bewegung zuerst passiv auszuführen (zum Beispiel mit Hilfe eines Thera-Bandes) oder gleichzeitig mit der Hand zu simulieren.



## BALANCE

Balance-Training fördert die Stabilität der Füße und wirkt sich so positiv auf das Verletzungsrisiko aus. Zu Beginn kann es Herausforderung genug sein, nur auf einem Bein zu balancieren. Gelingt dies gut kann die Schwierigkeit mit einer weichen Unterlage, beispielsweise einem BalancePad, erhöht werden. Noch schwieriger wird es, wenn eine bewegliche Unterlage gewählt wird, wie beispielsweise ein Balance-Brettchen. Stets darauf achten, dass das Knie stabil bleibt. Die Kniescheibe soll in Richtung der Zehen schauen und nicht nach innen rotieren.



---

## FUSS WELLNESS

Auf einen Stuhl setzen und einen Igelball auf den Boden legen. Nun wird ein Fuss auf dem Ball platziert und begonnen über gleichmässige Rollbewegungen die Fusssohle zu massieren. Diese Übung steigert die Durchblutung und fördert die Wahrnehmung. Bei einem Fersensporn kann so die Plantarfaszie gelockert werden.



## WADENDEHNUNG

Sich frontal vor eine Wand stellen. Einen Fuss an die Wand aufstellen, so dass sich die Ferse auf dem Boden und die Zehen an der Wand befinden. Becken in Richtung Wand drücken. Die Dehnung soll im Fussgewölbe und in der Wadenmuskulatur gespürt werden.



# ÜBUNGEN FÜR EINEN GESTÄRKTEN FUSS

Wichtige Tipps von unseren Spezialisten

---

## GUT ZU WISSEN

### FUSS-FAKTEN

Unsere Füße tragen an einem Tag bis zu 2.5 Tonnen Gewicht, im Laufe ihres Lebens gehen sie im Durchschnitt 128'000 Kilometer, was ungefähr drei Weltumwanderungen entspricht. Ein Viertel aller Knochen unseres Körpers befinden sich in den Füßen. Eigentlich sollten das genug Gründe sein, den Füßen mehr Beachtung zu schenken, schon bevor sie zu schmerzen beginnen.

### SCHUHWERK

Kinder kommen zu 98% mit gesunden Füßen zur Welt, aber rund zwei Drittel der Erwachsenen haben Fussprobleme. Ein Grund für diese Diskrepanz können unpassende Schuhe sein. Bei Beschwerden am Bewegungsapparat ist geeignetes Schuhwerk besonders wichtig. Die Schuhe sollen über eine feste Fersenkappe verfügen, eine gewisse Grundstabilität mit sich bringen, nicht zu kurz sein, genügend Volumen im Vorfussbereich bieten und nur einen geringen Absatz haben. Besonders bei Vorfussbeschwerden ist eine steifere Sohle wichtig. Hier hilft der Biegetest.

### GANG- / LAUFANALYSE

Mit einer Ganganalyse kann relativ einfach der aktuelle Status der Füße eruiert werden. Im Rahmen eines solchen Termins werden bestehende Beschwerden besprochen, die Beweglichkeit der Füße überprüft, das Schuhwerk kontrolliert und das Gangbild analysiert. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten, von der einfachen Analyse ohne Hilfsmittel, über eine plantare Fussdruckmessung, bis hin zur videobasierten Analyse auf dem Laufband für Läufer. Basierend auf den gewonnenen Resultaten können dann die Therapiemöglichkeiten besprochen werden.

### FUSSGYMNASTIK

Ein Training für die Füße lohnt sich immer, völlig unabhängig davon, ob jemand Schuheinlagen trägt, aktiv ist, nur wenig geht oder bereits mit Beschwerden zu kämpfen hat. Denn Fussgymnastik wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Füße aus, indem Koordination und Gleichgewicht verbessert, Verletzungen vorgebeugt wird und Fehlbelastungen vermindert werden. Wir empfehlen die Übungen barfuss und **4-7 mal pro Woche** durchzuführen. Viele Übungen lassen sich auch gut zwischendurch im Alltag integrieren.



## Testimonial

«Das Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuss zurückzulegen, gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen. Wie gut es uns geht, zeigt sich oft schon am Gang und in der Haltung – wer locker und beschwingt dahinschreitet, fühlt sich wohl. Deshalb sollten wir unseren Füßen genügend Aufmerksamkeit schenken.»

Martina Volpatti

**Martina Volpatti**

MSc Sport- und Bewegungswissenschaftlerin

# **EINLAGEN**

## **VERSORGUNG**

Mittels orthopädischer Einlagen können die Füße in ihre physiologische Position korrigiert werden, was eine Umverteilung der Belastung bewirkt. Für die Versorgung ist es wichtig, dass sich Innensohlen aus den Schuhen herauslösen lassen, diese werden dann durch die Einlagen ersetzt. Die Einlagen werden anhand eines Schaumstoffabdrucks oder Scans der Füße und mittels verschiedenster Techniken gefertigt. Die Feinanpassung ist immer Handwerk und erfordert fundiertes Wissen über das Zusammenspiel von Fuss, Schuh und Einlage.

## **PFLEGE**

Einlagen sollten weder in der Waschmaschine gewaschen, noch zum Trocknen auf einen Heizkörper gelegt werden. Zur Reinigung die Einlagen mit einem feuchten Tuch abwischen und an der Luft trocknen lassen.

## **SERVICE**

In der Regel braucht es etwas Zeit, um sich an die Einlagen zu gewöhnen, besonders bei sensomotorischen Einlagen zu Beginn stundenweise zu tragen, um den Füßen auch mal eine Pause zu gönnen. Nach 3-4 Wochen sollten die Einlagen den ganzen Tag getragen werden können. Sollten jedoch Probleme mit den Einlagen auftreten oder können Sie sich an eine Abstützung nicht gewöhnen, dann kontaktieren Sie uns unbedingt! Die Einlagen werden nach Mass gefertigt und sind dementsprechend anpassbar. Gerne besprechen wir im Rahmen eines Termins die Möglichkeiten und nehmen die nötigen Änderungen für Sie vor. Auf die Einlagen nach Mass gewähren wir Ihnen 4 Monate Anpassungsgarantie.

## **KOSTENÜBERNAHME**

Mit einer Überweisung durch den behandelnden Arzt und vorhandener Zusatzversicherung, ist eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse möglich.



RESERVIEREN  
SIE ONLINE

# BEWEGUNG MADE IN SWITZERLAND

## BERN

ORTHO-TEAM AG  
Effingerstrasse 37  
3008 Bern  
T. 031 388 89 89  
info@ortho-team.ch

## BURGDORF

ORTHO-TEAM AG  
Lyssachstrasse 113a  
3400 Burgdorf  
T. 034 420 10 10  
burgdorf@ortho-team.ch

## THUN

ORTHO-TEAM AG  
Marktgasse 17  
3600 Thun  
T. 033 222 30 55  
thun@ortho-team.ch

## FRIBOURG

ORTHO-TEAM AG  
Chemin de la Redoute 9  
1752 Villars-sur-Glâne  
T. 026 323 10 23  
fribourg@ortho-team.ch

## INTERLAKEN

In der DROPA Drogerie  
Bahnhofstrasse 25  
3800 Unterseen  
T. 033 826 40 48  
info@ortho-team.ch

## BASEL

ORTHO-TEAM Bühler AG  
Dufourstrasse 11  
4052 Basel  
T. 061 691 62 70  
basel@ortho-team.ch

## SOLOTHURN

ORTHO-TEAM Mattle AG  
Dornacherplatz 7  
4500 Solothurn  
T. 032 624 11 55  
solothurn@ortho-team.ch

## LUZERN

ORTHO-TEAM Luzern AG  
Grabenhofstrasse 1  
6010 Kriens-Luzern  
T. 041 429 08 08  
luzern@ortho-team.ch

## ZÜRICH

ORTHO-TEAM Dynamic AG  
Bühlstrasse 1  
8125 Zollikerberg  
T. 044 422 46 22  
zuerich@ortho-team.ch

## SCHAFFHAUSEN

ORTHO-TEAM Partner AG  
Vorstadt 67  
8200 Schaffhausen  
T. 052 625 21 12  
schaffhausen@ortho-team.ch

## WINTERTHUR

ORTHO-TEAM Partner AG  
Neuwiesenstrasse 69  
8400 Winterthur  
T. 052 209 01 90  
winterthur@ortho-team.ch

## ST. GALLEN

ORTHO-TEAM Activ AG  
Rosenbergstrasse 16  
9000 St. Gallen  
T. 071 222 63 44  
stgallen@ortho-team.ch