

# MANUAL

Anleitung für Einlagen nach Mass



**ORTHO TEAM**  
WIR BEWEGEN MEHR

# ÜBUNGEN FÜR EINEN GESTÄRKTEN FUSS

Wichtige Tipps von unseren Spezialist:innen

---

## 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:innen. 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. Fussgymnastik wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Füße aus, indem Koordination und Gleichgewicht verbessert wird, sowie Verletzungen vorgebeugt 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.»

**Carlo Denier**

BSc Sport- und Bewegungswissenschaftler



# ÜBUNGEN

## KRÄFTIGUNG LÄNGSGEWÖLBE

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 gerichtet sind. Alternativ kann die Übung im Sitzen oder auf einem Bein balancierend durchgeführt werden.



## ZEHEN FITNESS

Das Training lohnt sich, 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 ist auch ein aktives Strecken und Spreizen besonders bei Hammerzehen wichtig.

## FUSS WELLNESS

Auf einen Stuhl setzen und einen Igelball auf den Boden legen. Ein Fuss auf dem Ball platzieren und durch gleichmässige Rollbewegungen die Fusssohle massieren. Diese Übung steigert die Durchblutung und fördert die Wahrnehmung. Bei einem Fersensporn kann so die Plantarfaszie gelockert werden.



## DEHNUNG WADE

Hände auf Schulterhöhe an die Wand legen. Beine sind in einer Schrittstellung. Ferse des hinteren Beines heben und langsam Richtung Boden senken. Dabei die Ferse des vorderen Fusses nach oben heben. Das Ziel ist eine dynamische, exzentrische Dehnung.



## BALANCE TRAINING

Das Ziel ist es, einbeinig das Knie zu stabilisieren und nicht nach innen und aussen drehen zu lassen. Auf ein Bein stellen und balancieren. Darauf achten, dass das Knie ein wenig gebeugt ist – also nicht durchgestreckt. Das Spielbein ist gerade ausgerichtet und beugt sich 90 Grad. Wenn das gut geht, auf einen loseren Untergrund stellen, zum Beispiel auf eine kleine Schaumstoffmatte. Auch hier auf ein Bein stellen und auf die Knieausrichtung achten. Vorsichtig vorgehen – behutsam balancieren. Das Spielbein bis 90 Grad beugen. Bei der Hüftbeugung auf eine gerade Beinachsenausrichtung beider Beine achten.

## QUERGEWÖLBE AKTIVIEREN

Einen Fuss mit beiden Händen greifen. Die Fingerspitzen liegen auf Höhe der Fusswurzel, unten an der Fusssohle. Den Fuss mit den Händen erst in die Breite führen und dann die beiden äusseren Mittelfussknochen nach innen einrollen. Die Bewegung des Fusses aktiv mit den Händen zusammen durchführen.



# 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 sonsomotorischen Einlagen empfiehlt sich zu Beginn ein stundenweises 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 ärztlichen Verordnung und vorhandener Zusatzversicherung, ist eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse möglich.



3D-BODYFIT  
TECHNOLOGIE

3D-BODYFIT  
TECHNOLOGIE



# BEWEGUNG MADE IN SWITZERLAND

STANDORTE  
& KONTAKT



Anerkannter Partner bei Unfallversicherungen und Krankenkassen

