

Ausgabe 01/2017

DER DEUTSCHE SCHUHREPORT

Wie finde ich meinen passenden Schuh?

VALINOS®

Aus Meisterhand gefertigt

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

Funktion und Potential dieser Einlagen

DER RICHTIGE SCHUH

Fußtypen, Fehlstellungen, Stabilität

THEMA FUSS-GYMNASTIK

Übungen zur häuslichen Fußgymnastik

DER PERFEKTE SKISCHUH

Für den entspannten Skitag



DAS SANITÄTSHAUS FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Funktionseinlagen, Sporteinlagen (Ski, Golf, Fußball, Joggen, Eiskunstlauf)
- Sensomotorische Einlagen mit Haltungsanalysen
- Orthopädieschuhtechnik, Orthopädietechnik
- Maßschuhe, Orthopädische Schuhe, Therapieschuhe, Antivarusschuhe, Stabilisationsschuhe, Diabetikerschuhe mit Diabetiker-Fußbettung
- Rollatoren, Gehwagen und Rollstühle
- Bandagen für den ganzen Körper, Stützmieder, Orthesen der unteren Extremität und Epithesen
- Kompressionstherapie
- Sanitätshausartikel
- Reha-Artikel
- Homecare
- Laufbandanalyse
- Pedographie

AllOrtho GmbH

Sanitätshaus, Orthopädietechnik und Orthopädieschuhtechnik

Englschalkinger Str. 14 / OG 3 81925 München Tel.: 089 - 588 011 850

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 8-18 Uhr

mail@allortho.de

WWW.ALLORTHO.DE

"JEDER FUSS IST EINZIGARTIG. WIR NEHMEN UNS DIE ZEIT FÜR SIE."

INHALT

AllOrtho Präsentationsbroschüre

6	DER DEUTSCHE SCHUHREPORT Wie finde ich den passenden Schuh
8	PEDOGRAPHIE ALS METHODE zur funktionellen Diagnostik am Fuß
9	6 KAUFTIPPS FÜR JOGGINGSCHUHE 6 Tipps für Fußhygiene
10	DER RICHTIGE SCHUH Fußtypen, Fehlstellungen, Stabilität
12	SPEZIALISIERTE TRAININGSGERÄTE
13	LAUFBANDANALYSE
14	EINLAGEN UND IHRE WIRKUNGEN Stefan Allram im Interview bei Arte X:enius
16	SENSOMOTORISCHE EINLAGEN Funktion und Potential dieser Einlagen
18	WIE FINDE ICH HERAUS, WELCHER SKISCHUH DER RICHTIGE IST?
20	FUSSGYMNASTIK Übungen zur häuslichen Fußgymnastik
22	HÄUSLICHE FUSSMASSAGEN
24	TIPPS ZUR HÄUSLICHEN FUSSGYMNASTIK
26	VALINOS® Aus Meisterhand gefertigt

Impressum

AllOrtho GmbH, Englschalkinger Str. 14 / III. Stock, D-81925 München Telefon: +49 (0) 89 - 588 011 850 · Fax: +49 (0) 89 - 588 011 858 mail@allortho.de · www.allortho.de

v.i.S.d.P.: Stefan Allram

Layout/Grafik: dpi-advertisings, Wilhelmsdorf

Text/Bild-Konzept: Peter Müller MED-Agentur GmbH, München

Druck: Design Labs Print, Wilhelmsdorf

Wir danken allen Beteiligten und Mitwirkenden für ihren Beitrag und zur Unterstützung bei der redaktionellen Gestaltung der Texte. Die Beiträge, Abbildungen und Anzeigen sind durch ihre Rechteinhaber geschützt. Alle aufgeführten Produkte und Firmennamen sind Marken der jeweiligen Eigentümer. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinungen der Autoren, nicht die der Redaktion wieder. Für den Inhalt dieser Texte sind die Autoren verantwortlich. Nachdruck von Beiträgen und Fotos, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. Sämtliche Termin- oder Ortsangaben ohne Gewähr.

1. Auflage (Ausgabe 01-2017): 500 Exemplare, Stand: Januar 2017 Kostenfreie Direktverteilung, erhältlich bei teilnehmenden Partnern.

Bildnachweise/Copyrights shutterstock.com
@Jag_cz Titel, Ekaterina Pokrovsky S. 7,
Stefanovic Mina S. 9, NatUlrich S. 11,
Good Mood S. 11, Stefanovic Mina S. 12/13,
Bork S. 15, Michal-Durinik S. 18/19,
Vladimir Gjorgiev S. 2/3 u. 22
depositphotos.com
Minervastock S. 9, yekophotostudio S. 22,
Knut Wiarda S. 24
@ Dirk Spath S. 4, 14, @ novel S. 8,
@ Keiser S. 12



DIE ALLORTHO GMBH STELLT SICH VORDer Geschäftsführer Stefan Allram

STEFAN ALLRAM

Geschäftsführer der AllOrtho GmbH

Das Sanitätshaus AllOrtho GmbH ist auf die Versorgung des Bewegungsapparates spezialisiert und mit modernsten Messmethoden ausgestattet. Das Team der AllOrtho setzt sich bei jeder Versorgung vollends dafür ein, das Maximum an Ergebnis, was im Zusammenhang mit ärztlichen Befunden und Diagnosen aus orthopädietechnischer Sicht sinnvoll und möglich ist, für unsere Patienten herauszuholen, um einen höchstmöglichen Heilungserfolg zu erreichen. Nur durch meine engagierten Mitarbeiter ist dieser Anspruch von Qualität und Service gegenüber unseren Kunden machbar. Ich weiß ganz genau um manche besonderen Herausforderungen im Austausch mit unseren Kunden. Denn unsere Kunden müssen sich oft mit gesundheitlich-medizinischen und manchmal einhergehend mit psychosozialen Problemen durch Familie oder Krankheit auseinandersetzen, wo unsere Mitarbeiter mit viel Einfühlungsvermögen und Kraft den Kunden durch ihre orthopädietechnische Zuarbeit unterstützen. Hier ein ganz besonderer Dank an mein Team und an alle die Menschen, die uns im Hintergrund still zuarbeiten, uns den Rücken frei halten, wie meine Ehefrau, und immer bestrebt sind, für uns alles Menschenmögliche zu schaffen, damit das Team der AllOrtho sich ganz und gar auf seine Kunden konzentrieren kann. Herzlichen Dank sage ich auch den medizinischen Fachangestellten in den Praxen, ohne deren Engagement, Geduld und vor allem Zeit, die Patienten nicht so wunderbar betreut werden können. Für das Team und auch für mich ist die Arbeit in der AllOrtho eine lebenserfüllende Aufgabe zum Wohle unserer Kunden und Patienten geworden. Darüber freue ich mich sehr. Ihr Stefan Allram

Behandlungsschwerpunkte

Funktionseinlagen \cdot Sporteinlagen \cdot Haltungsanalysen 3D \cdot Propriozeptive & Sensomotorische Einlagen \cdot Bandagen aller Hersteller \cdot Schienen \cdot Orthesen \cdot Prothesen \cdot Epithesen \cdot Hilfsmittel \cdot Reha-Artikel \cdot Pflegeartikel \cdot Laufanalyse mit Lactatmessung \cdot Orthopädische Schuhe \cdot Pedographie \cdot Maßschuhe \cdot Innenschuhe \cdot med. Fußpflege sowie Podologische Komplexbehandlung

Ausbildung

- Orthopädieschuhtechniker, Handwerkskammer Oberbayern, München, 2005
- Orthopädieschuhtechniker-Meister Handwerkskammer Niederbayern & Oberpfalz 2010
- Orthopädieschuhtechnikerausbildung, München, Sanitätshaus Allram
- Zahntechnikerausbildung, Handwerkskammer Oberbayern, München
- Medizinprodukteberater · Fachwirt (HWK) · Epithetik (IASPE)

Fortbildungen

- Sonderlehrgang Diabetes I + II, Diabetes III + IV, Diabetes V
- Sicherheitsschuh S1 S3 nach BIV inkl. Sicherheitsschuh mit CE-Kennzeichnung
- Medizinische Fußpflege · Moderne Wundversorgung (interaktive Wundauflagen)
- Konstruktionsprinzipien und Wirkungsweise von modernen orthopädischen Hilfsmitteln zur Versorgung von Kniegelenkserkrankungen (Bauerfeind)
- Fuß-Seminar: Der Fuß des Rheumatikers, Kinderfußversorgung, Neuropodologische Einlagen, Therapieschuh
- Interpretation dynamischer Fußdruckdaten · Konstruktion von Einlagen am ped-CAD
- insole-designer · TCC, Total Contact Cast Therapiesystem · Druckentlastung bei DFS
- Sonderlehrgang Epithetik (Xental Akademie 2003)
- Sensomotorik Experte
- Sonderlehrgang Silicon in der "Modernen Orthopädie" (OTTO BOCK Silicon House)
- Sonderlehrgang Kunststoffe in der Medizintechnik (D. Industrieforum für Technologie 2002)

Sportarten

 $\label{lagrange} Laufen \cdot Golf \cdot Snowboarden \cdot Skifahren \cdot Baseball \\ Inlineskaten \cdot Radfahren \cdot Schwimmen \cdot Motorsport$

Das Unternehmen

Mit unserem Team sind wir seit mehr als 6 Jahren im Bereich der Orthopädieschuhtechnik/Orthopädietechnik am Standort München-Bogenhausen und im Zentrum von München tätig. Die fachliche Kompetenz aus 3 Generationen Sanitätshaus Familie Allram steht Ihnen hier zur Verfügung.

Wir versorgen Sie mit den Leistungen von AllOrtho Sanitätshaus

- Funktionseinlagen, Sporteinlagen (Ski, Golf, Fußball, Joggen, Eiskunstlauf)
- Sensomotorische Einlagen mit Haltungsanalysen
- Orthopädieschuhtechnik, Orthopädietechnik
- Maßschuhe, Orthopädische Schuhe, Therapieschuhe, Antivarusschuhe, -Stabilisationsschuhe, Diabetikerschuhe mit Diabetiker-Fußbettung
- Kompressionstherapie
- Sanitätshausartikel
- Reha-Artikel
- HOMECARE
- Rollatoren, Gehwagen und Rollstühle
- Bandagen für den ganzen Körper, Stützmieder, Orthesen der unteren Extremität und Epithesen

Wir bieten Ihnen eine große Vielfalt bei Messungen und Checks

- Pedographie Fuß-Messsysteme Novel (weltweites Referenzzentrum für Video Pedobarographie)
- Moticon Innensohlensystem für Diabetische Versorgungen
- KEISER Invinity
- Technogym

Wir führen ein ausgesuchtes Sortiment an qualitativ hochwertigen sowie anatomisch funktionellen Bandagen und Schienen.

Mit unserer Auswahl an Kompressionsstrümpfen aus den neuesten Kollektionen führender Hersteller wie beispielsweise von medi bieten wir eine Kompressionstherapie, deren Wirksamkeit anhand von Studien belegt wurde. Diese Kompressionstherapie ist die Basisbehandlung bei venösen und lymphologischen Erkrankungen. Rehaartikel, wie Rollstühle und Rollatoren können wir gerne für Sie auf Anfrage bestellen.

Unsere Produkte stellen Ihnen AllOrtho-Mitarbeiter zum Ausprobieren und Kennenlernen gern in einem persönlichen Beratungsgespräch vor.

Freude am Umgang mit Menschen, individuelle Beratung der Patienten und Betreuung der Ärzte sind für uns selbstverständlich.

AllOrtho ist

- Mitglied der Landesinnung Bayern für Orthopädieschuhtechnik
- Lieferant aller gesetzlichen Kassen
- Mitglied Fußnetz Bayern
- Mitglied im ZVOS
- Mitglied AGOS
- Kooperationspartner von ORS München, ISOTHER, Rogall Fußschule und Muckenthaler Ergonomie
- Netzwerk von medizinischen Fachberufen
- Dekra zertifiziert ISO 14001 & 9001



DER DEUTSCHE SCHUHREPORT

Wie finde ich meinen passenden Schuh?

80 Prozent der Deutschen tragen unpassende Schuhe – die "Initiative Passender Schuh" klärt auf und hilft

Insgesamt 10.400 Füße wurden für den Deutschen Fußreport untersucht - es ist die größte Fußmess-Aktion der Bundesrepublik. Das Deutsche Schuhinstitut (DSI) und der Bundesverband der Deutschen Schuhindustrie (HDS) veröffentlichten am 18. August 2010 in Frankfurt die Ergebnisse. Besonders auffällig: 82 Prozent der Bevölkerung laufen in Schuhen, die ihnen nicht richtig passen, zwei Drittel tragen zu große Schuhe. Das DSI hat auf diese alarmierenden Zahlen reagiert und eine breit angelegte Informationskampagne ins Leben gerufen - die "Initiative Passender Schuh". Deren Ziel ist es bis heute, mit Hilfe eines aufklärenden Buches und durch gezielte Medienarbeit die Bevölkerung für die Gesundheit ihrer Füße zu sensibilisieren.

In den Industriestaaten leiden 60 Prozent der Erwachsenen an Fußproblemen, obwohl 98 Prozent von ihnen mit gesunden Füßen zur Welt kommen. "Experten gehen davon aus, dass falsches Schuhwerk die Hauptursache dafür ist", sagt Dr. Monika Richter. Die Forscherin leitete den Deutschen Fußreport, untersuchte dazu mit dem renommierten Prüf- und Forschungsinstitut Pirmasens (PFI) und mit dem Bekleidungsphysiologischen Institut Hohenstein die Füße von 3.398 Frauen und 1.585 Männern. Die Probanden wurden zufällig in Schuhgeschäften, Betrieben, Arztpraxen und Universitäten an 57 Orten quer durch Deutschland angesprochen, um einen repräsentativen Querschnitt zu erhalten. "Wir haben bei jeder Testperson beide Füße mit einem 3D-Scanner von der kleinen Zehe bis zum Knie vermessen", erklärt die Studienleiterin. Auch Alter, Körpergröße und Gewicht wurden aufgenommen.

Menschen werden größer, Füße nicht!

Die Deutschen sind während der letzten Jahrzehnte größer und fülliger geworden. Weil sich dadurch auch die Anforderungen an unsere Kleidung geändert haben, wurden die Kleidergrößen immer wieder angepasst, zuletzt erst 2009. Das trifft allerdings nicht auf die Schuhgrößen zu. Dort stammen die

letzten publizierten Ergebnisse von repräsentativem Charakter aus dem Jahr 1966, als in der DDR die Füße von 4.150 Menschen vermessen wurden. "Darum war ein Ziel unserer groß angelegten Studie herauszufinden, ob nicht nur die Menschen, sondern auch ihre Füße größer geworden sind", sagt Dr. Richter. Ihre Antwort: "Nein. Obwohl die jüngeren Frauen im Durchschnitt größer sind als die älteren Generationen, bleibt die durchschnittliche Fußlänge konstant. Das gilt auch für die Männer", so Dr. Richter.

Allerdings hat der Fußreport ergeben, dass sich Volumen, Breite und Umfang der Füße vergrößert haben. Es gibt eine Verschiebung zu breiteren Füßen. Häufigste Größen bei Frauen sind 38 und 39, die meisten Männer tragen 42. Regionale Unterschiede bezüglich der Fußgröße wurden nicht festgestellt.

2/3 der Deutschen tragen zu große Schuhe

Der Fuß ist das Gegenstück zur Hand. Ein hoch ausgebildetes, sensibles Körperteil, mit dem wir tasten, greifen und fühlen können. Dennoch behandeln die meisten Menschen ihre Füße wie ein ungeliebtes Kind, wie der Deutsche Fußreport belegt: Nur bei einem Fünftel der Probanden stimmt die Schuhgröße, die am häufigsten gekauft wird, auch mit der anatomisch korrekten überein. Rund 82 Prozent kaufen und tragen Schuhe in einer Größe, die nicht ihren Maßen entspricht. Dabei wählen die Deutschen mehrheitlich zu große Schuhe, insbesondere die Männer. 75 Prozent von ihnen laufen in zu großen bzw. zu langen Schuhen, bei den Frauen sind es 60 Prozent. Zu kleine Schuhe tragen laut Studie 20% der Frauen und 12% der Männer.

Zu groß ist genauso schädlich wie zu klein

Dass zu kleine Schuhe dem Fuß nicht gut tun, ist den meisten Menschen bekannt. Dr. Norbert Becker, Orthopäde und Fußspezialist an der Universität Tübingen erklärt: "Die Füße werden gequetscht und die Zehen gestaucht. Weil die Muskeln, die die Zehen bewegen, ihren Ursprung in den Waden haben,



können eingeschränkte Zehen zu Durchblutungsstörungen in den Beinen führen." Wenn zu kleine Schuhe dauerhaft getragen werden, könnte dies laut Becker zu Fußformationen wie Hallux Valgus (Schiefzehe) oder Hammerzehen führen. Beim Hallux Valgus wird die Großzehe immer mehr zur Fußinnenseite gedrückt und der Ballen wölbt sich nach außen. "Manche Menschen laufen jahrelang ohne Probleme mit einer Schiefzehe", sagt Dr. Becker. "Aber die Fehlstellung kann auch zu einer starken Abnutzung des Gelenkknorpels und zu Arthrose führen. Dadurch, dass der Schuh am Ballen drückt und reibt, können zusätzlich Entzündungen, Schwellungen und sogar Knorpelschäden entstehen."

Allerdings sind zu große Schuhe nicht minder schädlich für den Fuß. Orthopäde Dr. Becker erklärt: "Sind die Schuhe zu weit, findet der Fuß keinen Halt und rutscht in den zum Abrollen gedachten Leerraum im Schuh, die so genannte Zugabe. Dadurch werden die Zehen bei jedem Schritt genauso gestaucht, als sei der Schuh zu klein. Gleichzeitig ist an der Ferse zu viel Platz, so dass der Fuß aus dem Schuh schlappt. Ist der Schuh dagegen zu lang, behindert er den Fuß beim Abrollen." Dies könne den Gang verändern und die Gelenke stärker belasten. "Nach längerer Zeit kann der Vorfuß im schlimmsten Fall sogar versteifen."

So finden Sie den richtigen Schuh

Um dem eigenen Fuß etwas Gutes zu tun, sollte man zuerst die eigene Schuhgröße in einem guten Schuhgeschäft messen lassen. "Vor den Zehen muss genügend Zugabe zum Abrollen sein, aber auch nicht zu viel. 10 Millimeter sind ideal", sagt Dr. Becker. Am Ballen und an der Ferse muss der Schuh fest sitzen, vor allem bei höheren Absätzen darf die Ferse nicht herumwackeln, da man sonst leicht umknicken kann. "Ein passender Schuh hält den Fuß vor allem im Ballenbereich, der breitesten Stelle des Fußes, fest. Dabei darf er nicht drücken", so Becker.

Der Fußspezialist weist darauf hin, dass auch die Uhrzeit beim Schuhkauf eine Rolle spielt: "Unsere Füße sind abends dicker als am Morgen. Darum sollte man Abendschuhe abends kaufen, um zu verhindern, dass sie später zu eng sind." Schuhe, die den ganzen Tag über getragen werden, kauft man am besten nachmittags. "Kauft man sie morgens, können sie abends zu

eng sein. Kauft man sie abends, können sie morgens zu weit sein", sagt Becker. "Grundsätzlich gilt: Ist ein Schuh zu eng, sollte das nicht mit einer Nummer größer ausgeglichen werden, sondern mit einem weiter geschnittenen Modell. Bei einer zu großen Weite dagegen sollte niemals zu einer kürzeren Länge gegriffen werden."

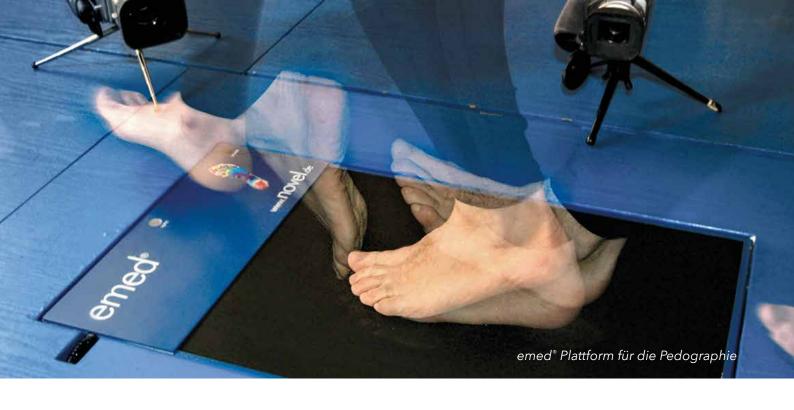
Die "Initiative Passender Schuh" klärt auf

Die Menschen wissen zu wenig über die Auswirkungen von schlecht sitzenden Schuhen, sonst würden nicht 82 Prozent zu große oder zu kleine Schuhe tragen. "Das ist aber auch kein Wunder. Schließlich gibt es außerhalb von Fachkreisen kaum Bücher oder Artikel über das richtige Schuhwerk", sagt Manfred Junkert, Geschäftsführer des Deutschen Schuhinstituts. Darum hat das Deutsche Schuhinstitut zusammen mit einer Reihe namhafter Hersteller 2010 die "Initiative passender Schuh" ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Gesundheit erwachsener Füße zu erhalten und über Füße, Schuhe und den richtigen Sitz zu informieren.

"Verbraucher setzen oft Schuhgröße mit der Länge gleich. Die Folge ist, dass ein zu weiter oder enger Schuh durch eine kleinere oder größere Nummer passend gemacht wird. Das ist aber ungesund", sagt Manfred Junkert. Dementsprechend setzt sich die "Initiative Passender Schuh" dafür ein, Schuhe, zusätzlich zur Längenangabe, konsequent mit einer Weitenangabe zu versehen, um den Verbrauchern eine bessere Orientierung zu geben.

Weitere Informationen über den Deutschen Fußreport sind über das Deutsche Schuhinstitut erhältlich.

Deutsches Schuhinstitut Berliner Str. 46, 63065 Offenbach Telefon: 069 / 82 97 42 - 0 E-Mail: info@schuhinstitut.de



PEDOGRAPHIE ALS METHODE zur funktionellen Diagnostik am Fuß

Ein stehender oder sich bewegender Körper erzeugt Bodenreaktionskräfte unter den Füßen, verursacht durch die Schwerkraft und die Beschleunigung des Körpers bei Bewegung. Wenn ein Patient auf beiden Füßen steht, ohne sich zu bewegen, dann sind alle Kräfte vertikal auf beide Füße verteilt. Diese Kraftverteilung unter dem Fuß hängt von der Körperhaltung und der Fußstruktur des Patienten ab. Während des Gehens oder Laufens werden die Bodenreaktionskräfte aufgrund der Beschleunigung oder Verlangsamung der Körpermasse größer. In der Bewegung treten also sowohl vertikale als auch horizontale Bodenreaktionskräfte auf, wobei vertikale Kräfte stark überwiegen.

Wenn man die lokale Druckverteilung unter den Füßen genau misst, kann die Verteilung der Bodenreaktionskräfte kalkuliert werden, indem man die belastete Fläche mit dem jeweiligen Druck multipliziert. Wird die Druckverteilungsmessung während des Gehens durchgeführt, so nennt man das Pedographie.

Die Pedographie kann entweder mithilfe einer Druckmessplattform durchgeführt werden, über die der Patient barfuß geht, oder mit Sensorsohlen, die in die Schuhe des Patienten gebettet werden und ihm volle Bewegungsfreiheit erlauben.

Dabei ist zu beachten, dass nur die Pedographie auf der Plattform eine unverfälschte Diagnose des Fußes zulässt. Bei der Messung in Schuhen sind die Daten immer ein Ergebnis aus Fuß, Einlagenform und Schuhfunktion in ihrem Zusammenwirken. Die Kraft- oder Druckverteilung in der dynamischen Belastung liefert Informationen über die Struktur und die Funktion

des Fußes. Darum kann man durch die Analyse der Messdaten Fußdeformationen und Fehlfunktionen diagnostizieren.

Funktionelle Fußdiagnostik

Zur pedographischen Analyse wird der Fuß in verschiedene anatomische Bereiche und Orientierungspunkte aufgeteilt. Für diese Bereiche werden Belastungsparameter, z.B. die Maximalkraft oder die Kontaktzeit, berechnet. Sowohl intraindividuelle Vergleiche vor und nach der Behandlung als auch interindividuelle Vergleiche dieser Daten mit einer Kontrollgruppe sind dadurch möglich.

Die Software erstellt auf Grundlage dieser Vergleiche umfassende, pedographische Reports, die nicht nur den Informationsaustausch zwischen Fußspezialisten erleichtern, sondern vor allem eine genaue Dokumentation der Behandlung und Versorgung ermöglichen.

DIE WICHTIGSTEN PARAMETER FÜR PEDOGRAPHIE SIND

- die dynamische Gesamtkraft unter dem Fuß
- der lokale Spitzendruck
- der zeitliche Verlauf der Fußbelastung
- die Deformierung des Fußes während der Belastung
- die Gesamtkraft in bestimmten anatomischen Bereichen
- das Kraft-Zeit-Integral in bestimmten anatomischen Bereichen



6 KAUFTIPPS für Joggingschuhe

- **1.** Legen Sie vorher fest, wie Sie den Schuh verwenden wollen.
- **2.** Probieren Sie so viele verschiedene Schuhe an wie möglich, damit Sie den Schuhfinden, der Ihnen am besten passt.
- 3. Die Passform im Bereich der Ferse ist wichtig, denn die Stabilität im Schuh liegt im guten Kontakt zwischen Fersenkappe und Ferse. Wenn Sie orthopädische Einlagen tragen, dürfen Ihre Joggingschuhe weder Pronations- noch Supinationsverstärkung haben. Damit Sie Ihre Gelenke schonen, müssen sie auf eine gute Dämpfung im Joggingschuh achten.
- **4.** Wenn Sie den passenden Schuh gefunden haben, müssen Sie den Schuh innen austasten, um Verarbeitungsfehler oder auch Nähte zu finden, die beim Tragen Druckstellen verursachen können.
- **5.** Zum Schuhkauf die Joggingsocken mitbringen und damit testen.
- 6. Machen Sie den Stabilitätscheck Ihres Schuhs. Den Schuh mit der einen Hand am Boden halten, mit der anderen den Schuh anheben. Wenn der Schuh im Bereich der Großzehengrundgelenke abknickt und nicht unter dem Mittelfuß, ist es richtig.

6 TIPPS für Fußhygiene

- Immer sorgfältig nach dem Duschen oder Baden die Füße zwischen den Zehen abtrocknen.
- **2.** Strümpfe u. Socken aus atmungsaktivem Material, z. B. Baumwolle tragen und täglich wechseln.
- **3.** Mind. 48 Stunden die Schuhe nach dem Tragen lüften, insbesondere bei Schweißfüßen und Sportschuhen.
- **4.** Mind. bei 60 Grad Dusch-/Badetücher, Strümpfe und Socken waschen.
- **5.** Immer in Umkleidekabinen, Saunen, Schwimmbädern und Hotelzimmern die eigenen Badelatschen bzw. Hausschuhe tragen.
- **6.** Auf Fußdesinfektions-Spender bei der Benutzung von Schwimmbändern und Saunen verzichten sie schaden oft mehr als dass sie nutzen.



Auf Fußhygiene ist besonders zu achten an öffentlichen Plätzen, wie z.B. in Umkleidekabinen, Saunen, Schwimmbädern und Hotelzimmern - immer eigene Badelatschen bzw. Hausschuhe tragen.

DER RICHTIGE SCHUH

Fußtypen, Fehlstellungen, Stabilität

Immer wieder werde ich in meinen Sprechstunden gefragt, was tun, wenn der Schuh drückt oder keine Schuhe passen. Pauschal ist dies nicht zu beantworten. Grundsätzlich sind die individuellen Bedürfnisse und ärztlichen Diagnosen zu berücksichtigen, um hier den richtigen Rat geben zu können.

Fußtypen und Fehlstellungen

Die Fußformen des Menschen werden in folgende Gruppen unterteilt: Normalfuß, Hohlfuß, Senkfuß oder Spreizfuß. Der Normalfuß entspricht dem gesunden Fuß, kommt aber schätzungsweise bei nur noch ca. 20 % der Bevölkerung vor. Verantwortlich für die anderen Fußstellungen sind zum Teil Fehlbelastungen durch falsches Schuhwerk oder Unterbelastung durch mangelnde Beanspruchung. Dies ist unter anderem bedingt durch ständiges Sitzen, wenig Bewegung, zu hohes Gewicht und weniges bzw. nur seltenes Barfußlaufen. Die Spannkraft der Muskeln, Sehnen und Bänder lässt nach und in mancher Hinsicht degenerieren die Funktionen des Fußes regelrecht. Anzeichen dafür sind Probleme beim Gehen, insbesondere bei einem Barfuß-Spaziergang auf einer Wiese oder am Strand. Die Probleme können jedoch auch bis hin zu Schmerzen schon beim Gehen in normalem Schuhwerk führen. Oftmals verändert sich die Fußform, ohne dass die Betroffenen dies direkt zur Kenntnis nehmen. Die Fehlstellung wird oft erst erkannt, wenn Schuhe nicht mehr passen, weil der Fuß länger und breiter geworden ist. Dabei kann schon durch ein regelmäßiges Wechseln der Alltagsschuhe und dem Tragen geeigneter Schuhe einer einseitigen Belastung vorgebeugt werden. Besonders wirksam sind aber gezielte Übungen und Trainingsmaßnahmen für die Füße - und insbesondere das Barfußlaufen. Je nach Fußform und vorliegender Problematik sollte ein entsprechender Schuh gewählt werden.

AllOrtho empfiehlt Schuhe mit ausreichend Platz und Stabilität - was heißt das genau?

Liegt ein orthopädisches Problem, wie z.B. Hüftarthrose, Knieprobleme sowie Instabilität oder ein direktes Fußproblem vor,
wird es oft schwierig, den passenden Schuh im Fachhandel zu
finden. Wieso? Weil die Schuhmode uns leider hier Formen
und Macharten aber auch einengende Stabilität des Schuhes
vorgibt. Dies kann teilweise sogar orthopädische Probleme vergrößern oder negativ beeinflussen. Wichtig ist im Allgemeinen
die Form. Stellt man sich barfuß auf den Boden und legt z.B.
einen modischen Sneaker oder Ballerina daneben, ist auf den
ersten Blick zu sehen, dass der Fuß nicht wirklich angenehm in
so einem Schuh laufen kann. Er wird deformiert, geradezu in
eine Form gequetscht. Hier sollen dann physiologische Abläufe funktionieren. Druckstellen und Schwielen sind da noch das

kleinste Übel. Viel mehr wird die natürliche Funktion des Fußes in seinem natürlichen Abrollverhalten eingeschränkt. Vergleichen Sie die Fußform mit der Schuhform. Ähneln sich die zwei Formen, dann haben Sie sich vielleicht optisch nicht für das entschieden was Ihnen gefällt, aber Ihr Gehverhalten wird sich sofort verbessern, da Sie den Fuß in seiner Funktion nicht einschränken. Hier steht eher die Funktion als die Schönheit im Vordergrund.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Stabilität

Wir sind es gewohnt, seit Kindesalter in Schuhen zu laufen. Erstens verlangt dies unsere Gesellschaft und zweitens ist der Schuh immer mehr zum Designaccessoire und nicht zum Schutz des Fußes aufgestiegen. Und genau dies ist das Problem für Fehlhaltungen, Fehlformen und nicht zuletzt für verfrühte Verschleißerscheinungen in den Fußgelenken. Die Muskulatur hat keinerlei Möglichkeit mehr, sich zu entfalten und optimale Bewegungsabläufe zu realisieren. Wenn es erst Mal soweit ist und die Füße wehtun, dann kann man nur noch über Physiotherapie, Schuheinlagen und Operationen Abhilfe schaffen. Je mehr Sie laufen desto wichtiger ist die Materialauswahl beim Schuhkauf. Gute Schuhe erleichtern das Gehen und beeinflussen das natürliche Gehverhalten des Fußes positiv. Grundsätzlich sollte der Schuh ein gutes Fußklima ermöglichen. Sprich der Fuß soll atmen können. Leder und atmungsaktive Materialien sind hier die erste Wahl. Der Fuß braucht Stabilität und Führung. Ist die Hinterkappe oder das Obermaterial zu weich, vertritt sich der Schuh sehr schnell und eine Fehlhaltung reift heran. Das Fundament des Schuhs ist die Sohle. Sie sollte durch Ihre Bauart eine Abrollung ermöglichen. Eine Dämpfung im Absatzbereich minimiert den Stoß in die Gelenke beim Auftritt auf harten Böden. Eine gute Abrollung in der Sohle verhilft zu einem flüssigen und ermüdungsfreien Schrittverlauf.

Wichtiger Tipp

Die Sohle sollte von Zeit zu Zeit auf ihre Profilstärke überprüft werden. Dies wird oft vergessen. Häufig läuft sich die Innenoder Außenseite bzw. der Absatz verstärkt ab. Hier sollte immer ein gleiches Verhältnis bestehen um die Statik des Fußes und Beines nicht zu beeinträchtigen. Es ist jedoch auch ein Hinweis, dass hier eine Fehlhaltung in der Schrittabwicklung besteht. Sollte dies der Fall sein, konsultieren Sie Ihren Orthopädieschuhtechniker oder Orthopäden. Ein Schuhmacher kann Ihre Schuhe neu besohlen oder Sie gönnen sich von Zeit zu Zeit ein neues Paar. Ein Schuh sollte max. 1500 km getragen werden. Der Orthopäde überprüft den Haltungsapparat auf orthopädische Fehlhaltungen, die der Orthopädieschuhtechniker gemeinsam mit Physiotherapeuten behandeln kann.



Die Erfahrung zeigt, dass Schuhe in Bauart wie z.B. Trekkingschuhe oder stabiler Sneaker hier dem Fuß die besten Dienste erweisen. Sie haben meist lose Einlegesohlen, die eine individuelle Anpassung mit orthopädischen Einlagen zulassen oder es ermöglichen, dass das Volumen des Schuhs durch Tausch unterschiedlicher stärkerer oder dünnerer Sohlen entsprechend beeinflusst werden kann. Eine feste stabile Hinterkappe stellt das Fersenbein gerade und verhindert ein zu starkes nach innen oder außen Knicken (supinieren/pronieren).

Eine fußähnliche Form mit runden Spitzen oder asymetrischen Vorfußformen schränken die Zehen nicht ein und ermöglichen so eine druck- und schmerzfreie Belastung in der Abstoßphase. Wichtig ist immer, dass der Schuh einen Daumenbreit länger ist als der längste Zeh (dies ist meist die Großzehe oder zweite Zehe daneben, je nachdem welcher Fußtyp Sie sind). Pauschal kann man sagen, dass ein Schuh 1,2cm-1,5cm (nach dem deutschen Schuhreport) länger sein sollte als der Fuß lang ist. Die Breite des Schuhs sollte an den Ballen annähernd die gleiche Breite aufweisen wie ein Fuß in Belastung. Maximal sollte der Schuh 5-7 mm schmäler sein als der Fuß breit ist, um eine Führung mit festem Halt im Schuh zu erlangen und nicht ein schwimmendes lockeres Gefühl. Ein zu kleiner schmaler Schuh und ein zu weiter sowie langer Schuh ist schädlich für den Fuß und schränkt ihn in seinem natürlichen Gehverhalten ein.

Die Sohle sollte aus festem mind. 5-7mm starken Sohlen/Bodenmaterial bestehen. Die Ferse kann gerne etwas gedämpft sein. Nur eine feste stabile verwringungsarme (Torsionssteifigkeit) Sohle kann die Bodenkräfte, die auf den Fuß wirken optimal verarbeiten und den Druck, der auf den Fuß wirkt flächig verteilen. Ist die Sohle sehr flexibel und weich, wird zwar das natürliche Gehen nachempfunden, jedoch können auf Dauer Fehlhaltungen bzw. Verschleißerscheinungen bis hin zu Arthrosen (Gelenksknorpelverschleiß) oder auch statische Probleme, wie X- oder O-Bein-Probleme entstehen.

Tipp nach der Operation

Was machen Sie, wenn Schuhe nicht aufgrund von Schwellung nach der OP passen. Hier gibt es die Möglichkeit, das Innenleben des Schuhs durch dünnere Sohlen zu verändern oder den Schuh zu weiten. Sollte noch eine starke Schwellung bestehen, ist es im Übergang ratsam, auf Verbandsschuhe umzusteigen. Diese bieten mehr Platz als ein normaler Schuh und der Fuß kann hier abschwellen. Sind Sie sich immer noch unsicher, welcher Schuh der richtige ist, dann gehen Sie ins Schuhfachgeschäft oder in den Sportschuhfachhandel, um die entsprechende individuelle Beratung zu bekommen. Hier kann man Sie ganz individuell beraten und Sie finden den geeigneten Schuh für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Wie man sich bettet so liegt man. Nicht anders ist es bei Ihren Füßen. Im Schnitt tragen Sie Ihre Füße im Leben 2,5 Mal um den Erdball. Nur wer seine Füße pflegt und auf sein Schuhwerk achtet, dem bleiben sie ein Leben lang ein treuer Begleiter und Fundament der Körpers. Wer am Schuh spart, der spart an seinem Körper.

IHRE FÜSSE SIND IHR KAPITAL!

- Feste stabile Hinterkappe, bessere Fersenführung für optimale Abrollung
- Steife feste Sohlen, um den Bodendruck flächig zu verteilen und die Gelenke schonen
- Gute Abrollung und Dämpfung - Schuhe mit großer
 Spitzensprengung sind perfekt
- Fußgerechte Form auf Länge, Breite und Form achten
 keine spitzen Schuhe!



Autor: Stefan Allram (Betriebsleiter AllOrtho GmbH, Orthopädieschuhtechniker Meister in 3. Generation)

Quellen: www.lunge.com www.laufbar.de www.valleverde.at www.nuernbergundso.de

SPEZIALISIERTE TRAININGSGERÄTE

Im Fitnessraum mit modernster Ausstattung kann ein individuell abgestimmtes Fitnesstraining unter Begleitung sport- und fitness-erfahrener Fachleute in Anspruch genommen werden. Hier werden Geräte der neuesten Generation und beispielsweise funktionelle Trainingsmethoden eingesetzt. Ein Schwerpunkt liegt auf Programmen für Physiotherapie rund um Fuß und Sprunggelenk.

Es wird an Keiser-Geräten trainiert – diese sind geeignet nicht nur für den Spitzensportler, sondern genauso für Sport und Bewegung bei Senioren oder auch im Rahmen von Reha-Maßnahmen. Was ist das Besondere an Keiser-Geräten? Es können dank Luftdruck statt Metallgewichte Trainingseinheiten in individuell machbarer Geschwindigkeit durchgeführt und Gewichte bis zu 100g genau stufenlos eingestellt werden. Damit besteht eine mögliche Verletzungsgefahr, die gegen Null geht.

Mit Qionic und Posturomed, einem Technogym-Laufband und einem Fuß- und Gangschulbereich sowie einer großen Auswahl an Sport- und Fitnessgeräten zu Medical-Fitness wird der Trainingsbereich komplettiert.

Vom Fitness- über das Kraft- bis hin zum Cardio-Training ist hier eine ideale Ausgangsbasis gegeben – bei Reha-Maßnahmen und genauso bei individuell abgestimmtem Fitnesstraining unter Begleitung von Fachleuten.









Die moderne Technik der Laufbandanalyse mittels Videoaufzeichnung ermöglicht dem Läufer eine individuelle Beratung mit oder ohne Beschwerden. Mittels drei unterschiedlicher Kameraperspektiven – von der Seite sowie von vorne und hinten – wird das Gangbild aufgenommen. Die Aufnahmen finden jeweils barfuß als auch mit Schuh bzw. Einlage statt, sodass das individuelle Laufbild genau beurteilt werden kann.

Der Vorteil einer Video-Ganganalyse besteht darin, dass der Läufer in Zeitlupe vom Fuß bis zum Kopf beurteilt werden kann. Fehlbelastungen können direkt im Bild festgehalten, per Computer visualisiert und dem Läufer detailgenau aufgezeigt werden.

Einer Laufbandanalyse geht immer ein Muskelfunktionstest voraus, der das Laufverhalten in verschiedenen Tempi sowie barfuß als auch im Schuh beurteilt. Je nach Erfordernis ergibt sich aus diesen Ergebnissen die individuelle Therapieempfehlung. Die AllOrtho, je nach Bedarf auch in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten unterstützt beratend und begleitend bei der Auswahl der passenden Schuhkategorie, um somit eine optimale Einheit zwischen Schuh und Einlagenversorgung zu gewährleisten.

Laufbandanalysen werden von speziell ausgebildeten Fachleuten durchgeführt und im Anschluss mit einem Orthopädie-Techniker ausgewertet und besprochen.







STEFAN ALLRAM

Geschäftsführer der AllOrtho GmbH

EINLAGEN UND IHRE WIRKUNGStefan Allram im Interview bei Arte X:enius

Perfekte Füße hat kaum jemand. Bei vielen Menschen knickt der Fuß nach innen oder senkt sich ab, Zehen klaffen auseinander oder verformen sich. Angeblich haben rund 70 Prozent bei den Erwachsenen eine Fuß- oder Zehenfehlstellung oder -veränderung. Manchmal bereiten Fehlstellungen keine Probleme, manchmal können sie aber auch schmerzen, der Haltung oder den Gelenken schaden. Dann kommen je nach Fehlstellung unterschiedliche Therapien in Frage – häufig spezielle Einlagen, die die Beschwerden lindern sollen.

Was bewirken orthopädische Einlagen?

Orthopädische Schuheinlagen erfüllen im Wesentlichen zwei Aufgaben: Sie wirken bettend oder beeinflussen die Fußstellung. Eine bettende Einlage besteht im besten Fall aus mehreren weichen, dämpfenden Schaummaterialien. Es verteilt den Druck und entlastet die sensiblen Bereiche des Fußes. Solche Einlagen kommen zum Beispiel bei einem Fersensporn, bei Diabetikern oder Sportlern zum Einsatz.

"Einlagen, welche die Stellung des Fußes beeinflussen, helfen beispielsweise bei einem Senk- oder Plattfuß", resümmiert der Orthopädieschuhtechniker-Meister. Die Einlagen beheben zwar nicht die Fehlstellung an sich, aber sie korrigieren diese und unterstützen den Fuß. Einlagen sind aus den unterschiedlichsten Materialien möglich. Das Innere der Einlagen besteht häufig aus Kunststoff, Schaummaterialien oder Kork und wird von Leder oder einem anderen Kunststoff ummantelt.

Ein Spezialfall sind Einlagen für Menschen mit Diabetes. Wer an einem diabetischen Fußsyndrom leidet und dessen Druckund Schmerzgefühl nachlässt, benötigt individuell gefertigte Einlegesohlen. Sie setzen sich aus verschiedenen Schichten zusammen und erfordern teilweise sogar einen Spezialschuh, um dem Fuß die nötige Druckverteilung und den für solche Spezialeinlagen erforderlichen Platz zu bieten.

Wann sind Einlagen sinnvoll?

Orthopädische Einlagen empfehlen sich immer dann, wenn eine Fußfehlstellung vorliegt, die sich durch Einlagen behandeln lässt. Bei einem gesunden Fuß ist dagegen weder eine Einlegesohle noch ein Fußbett nötig, außer der Fuß ist extremen Druckkräften, wie beispielsweise beim Sport ausgesetzt.

Hier gibt es eine große Auswahl unterschiedlicher Möglichkeiten der Einlagenversorgung. Die AllOrtho fertigt z.B. spezielle Einlagen für Jogger, Golfer, Handballspieler, Tennisspieler, Hockeyspieler oder Rennfahrer. Es kann für jede Sportart eine entsprechende Einlage angefertigt werden.

Wieso verursachen Einlagen Schmerzen?

Eine Einlage verursacht gerade am Anfang, wenn der Patient sich innerhalb der ersten Tage mit seiner Einlage in der Einlaufphase befindet – je nach Vorerkrankung – oftmals Druckschmerzen in den Körperbereichen, die mit Hilfe der Einlage korrigiert werden sollen.

Das heißt, dass sich der gefühlte Druck unter den Fußgewölben erhöht – ein rein subjektives Gefühl der Wahrnehmung seitens des Patienten. Durch die Korrektur werden die Sehnen, Muskeln, Bänder, Knochen und Gelenke in eine optimale Stellung gebracht – nach der Formel "Druck mit Gegendruck = Korrektur". Im Laufe der Zeit reagieren die Muskeln, ziehen sich zusammen und halten idealerweise die Struktur des Fußes aufrecht. Wenn mögliche auftretende Schmerzen in den ersten 2-3 Wochen innerhalb der Einlaufzeit über ein erträgliches Maß hinausgehen, was von Patient zu Patient differiert, sollte der Orthopädietechniker die Einlagen auf eine mögliche Korrektur überprüfen bzw. anpassen.

Sind herkömmliche Einlegesohlen genauso gut?

Eine fertige Einlegesohle, die im Schuhgeschäft erhältlich ist, dient nur dem Komfort. Sie sorgt für ein angenehmeres Fußgefühl und kann die Füße etwas entlasten, wenn der Betroffene zum Beispiel einer stehenden Tätigkeit nachgeht. Orthopädische Einlagen werden im Gegensatz dazu für jeden Fuß einzeln und individuell angepasst. Deshalb stützen oder entlasten Einlagen an den richtigen Stellen und verbessern so die körperliche Haltung und machen leistungsfähiger.

Benötigt man für jeden Schuh eine andere Einlegesohle?

Schuh und Einlage müssen zusammenpassen bzw. harmonieren. Der Orthopädieschuhtechniker konstruiert orthopädische Einlagen so, dass sie idealerweise in möglichst vielen Konfektionsschuhen Platz finden. Bei Ballerinas oder Sandalen wird es jedoch schwierig. Hier kommt eine Einlage nur dann infrage,

wenn sich das Fußbett herausnehmen lässt. Die Einlage ersetzt das Fußbett, damit der Fuß noch ausreichend Platz hat. Für Sportschuhe z.B. empfiehlt sich eine Extra-Einlage, die der sportlichen Belastung standhält und die besonders atmungsaktiv und flexibel ist. Tipp: Nehmen Sie zum Ausmessen der Einlagen die Schuhe mit, die Sie am häufigsten tragen. So können Material und Dicke richtig angepasst werden.

Muss man orthopädische Einlagen pflegen? Wie lange halten sie?

Schwitzen die Füße des Patienten zum Beispiel sehr oder neigt der Patient zu Fußpilz, dann können die Einlagen mit einem feuchten Desinfektionstuch abgewischt werden. Die Einlage muss anschließend an der Luft trocknen und darf nicht an die Heizung gelegt werden. Das Reinigen der Einlagen in der Waschmaschine schadet den Materialien. Im Durchschnitt halten die Einlagen ein Jahr. Wichtig: Unbenutzte Einlagen werden spröde und hart.

Wie werden die Einlagen angepasst?

Es gibt verschiedene Methoden, mit denen sich die Fußform erfassen lässt: Ein Blauabdruck gibt über Belastungszonen des Fußes Aufschluss – das Ergebnis ist jedoch nur zweidimensional und gibt wenig Informationen für eine Einlagenfertigung. Ein Trittschaum erzeugt einen dreidimensionalen Abdruck.

Der Schaumstoff-Abdruck gibt allerdings nur bedingt Auskunft über die Druckverteilung am Fuß. Ein Scanner bietet ähnlich einer Kopie ein Bild vom Fuß. Mit der pedographischen dynamischen Fußvermessung können Einlagen höchst professionell produziert werden. Die passende Einlage wird danach aus einem 3D-Bild am Computer erstellt und die Daten werden an eine Fräsmaschine übermittelt. Diese fräst im hundertstel Millimeterbereich die gewünschte Einlage aus einem Schaumblock, der verschiedenste Materialhärten aufweisen kann. Danach werden die Einlagen fein ausgearbeitet und mit einer Decksohle versehen. Diese Technik ist zwar etwas aufwändiger, aber umso genauer und präziser kann der Techniker die Einlage für den Patienten erstellen.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Die gesetzlichen Kassen tragen im Normalfall zumindest einen Teil der Kosten, wenn die Einlage medizinisch notwendig und vom Arzt verordnet ist. Private Krankenkassen zahlen in der Regel die Versorgung mit Einlagen komplett. Höherwertige Materialien oder bestimmte Meßmethoden werden oft nur anteilig übernommen. Üblicherweise beteiligt sich der Versicherer zumindest bei einem Paar Einlagen pro Jahr, oft auch bei einem zweiten Paar Einlagen. Die Kostenübernahme sollte der Patient daher unbedingt vor der Herstellung der Einlagen abklären.



SENSOMOTORISCHE EINLAGEN Eunktion und Potontia

Funktion und Potential dieser Einlagen



Der Begriff "Sensomotorik" setzt sich zusammen aus: "Sensorik" und "Motorik". "Sensorik" ist die Aufnahme von Informationen und deren Weiterleitung an das zentrale Nervensystem (Gehirn, Rückenmark). "Motorik" ist die Ansteuerung und die daraus folgende Anspannung der Muskulatur. Sensomotorik ist folglich das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nervensystem!

Jeder Wahrnehmung - im Speziellen der Körperwahrnehmung - liegen sensomotorische Vorgänge zugrunde. Sinnesorgane können unterschiedliche Reize aufnehmen, diese werden im Gehirn oder auf Rückenmarksebene verarbeitet und mit motorischen Verhaltensweisen beantwortet. Jede Bewegung oder Haltung ist somit als Anpassung äußerer oder innerer Stimulierungen zu verstehen. Die sensorische Wahrnehmung ist also die Grundlage jeder Bewegung. Die Propriozeptoren (Rezeptoren für Tiefensensibilität) registrieren dabei den Spannungszustand und die Bewegung der Skelettmuskulatur und der Gelenke. Sie sind daher essentiell für die Kontrolle der Körperhaltung. Die durch propriozeptive Sensoren in Muskeln und Gelenken gewonnene Information dient der Koordination von schnellen über Rückenmarksneurone vermittelten Reflexen zur Körperstabilisierung. Dem zentralen motorischen System wird durch diese Rückenmarksreflexe die Planung und Ausführung von Bewegungen erleichtert, da ein Repertoire an grundlegenden Bewegungselementen bereits zur Verfügung steht - unabhängig vom Kontext der Bewegung.

Einlagenkonzept

Wo der Orthopädieschuhtechniker mit der konventionellen Behandlungsmethode durch stützende, entlastende und bettende Einlagen beim Kunden nicht weiter kommt oder zusätzlich muskuläre Bereiche ausschöpfen möchte, bietet die Verwendung einer sensomotorischen Einlage eine Lösung.

Bei sensomotorischen Einlagen handelt es sich um aktivierende Einlagen, die die Muskulatur in Schwächephasen unterstützen, wie z.B. Plexidur (Hartkunststoff) oder die früher oft verwendeten Metalleinlagen. Durch das gezielte Setzen von Reizpunkten über die Neurorezeptoren des Fußes kann die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur zielgerichtet stimuliert werden. Dadurch entsteht eine erhöhte Muskelaktivität und durch die Verarbeitung des zentralen Nervensystems eine Bewegungsanpassung. Die sensomotorischen Einlagen verbessern die Muskelkoordination und führen somit zu mehr Gelenkstabilität. Begleitet mit Physiotherapie und Stabilitätstraining (MFT) werden sehr gute Resultate erzielt.

Gerade bei den Jüngsten ist es wichtig, die sensomotorischen Fähigkeiten zu erhöhen. Bei Kindern, die einen Fersen-Valguswinkel (Knickfuß, Senkfuß & Plattfuß) von über 12 Grad aufweisen, lohnt es sich, ab dem 3. Lebensjahr sensomotorische Einlagen anzufertigen. Die Kinder lernen somit richtige Bewegungswiederholungen, die sich nach etwa zwei Jahren etablieren. Regelmäßige Kontrollen beim Orthopäden gewährleisten ein gutes Resultat. Natürlich ist es auch wichtig, die empfohlene Fußgymnastik regelmäßig durchzuführen. Analog zu den konventionellen orthopädischen Schuheinlagen im Alltag macht es Sinn, die sensomotorischen Einlagen als "Trainingsgerät" zu nutzen. Bei Kunden, die Fehlstellungen am Bewegungsapparat aufweisen und gezielt an Ihrer eigenen Muskeleffizienz arbeiten möchten, ist dies oft eine Alternative zu einer möglichen Operation.

Verschreibung/Rezept

Orthopäden verschreiben sensomotorische Einlagen nach eingehender Diagnose und Befundung auf Rezept. Ein Rezept ist nur im Falle einer Abrechnung mit der Versicherung notwendig. Sie können aber auch direkt zum Fachmann für sensomotorische Einlagen gehen und sich versorgen lassen.

Kosten

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezahlen sensomotorische Einlagen nicht. Die Kosten können – je nach Anbieter – sehr unterschiedlich sein. 250 bis 600 Euro kosten die Sohlen mit Diagnose und Anpassung bei spezialisierten Orthopädietechnikern oder Physiotherapeuten. 200 bis 300 Euro müssen Patienten für handwerkliche Maßanfertigungen als Wechselpaarvariante ohne erneute Vermessung kalkulieren.

Im Gegensatz zu konventionellen Einlagen auf Rezept werden die sensomotorischen Einlagen von den Krankenkassen nur bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren auf Antrag übernommen oder auf Kostenvoranschlag.

Private Krankenkassen haben meist die Leistung im offenen Hilfsmittelkatalog des Vertrags aufgelistet und übernehmen die Kosten anteilig oder in voller Höhe. Hierzu befragen Sie idealerweise Ihren Orthopädietechniker oder Ihre Versicherung. Bei gesetzlich Versicherten über 18 Jahre ist die Kostenübernahme auch mit Arztverordnung und Zusatzversicherung möglich. Sensomotorische Einlagen sind erhältlich bei der AllOrtho München. Wir beraten Sie gerne - nur nach Terminvereinbarung. Eine Vermessung dauert ca. 1-2 Stunden je nach Versorgungsgrad. Kosten je nach Aufwand.



WIE FINDE ICH HERAUS, WELCHER SKISCHUH DER RICHTIGE IST?

Unter zwei Millionen Paar Füßen gibt es kein identisches! Einen formschlüssigen, passenden Skischuh zu finden, ist also alles andere als einfach. Neben der Auswahl des optimalen Schuhs kommt es auch darauf an, die Schnallen korrekt und in der richtigen Reihenfolge zu schließen. Worauf Skischuh-Käufer achten müssen, verraten die Experten von DSV aktiv.

Was muss ein Skischuh können?

Ein Skischuh muss in erster Linie zweierlei erfüllen: Er muss Schutz vor Verletzungen, insbesondere Sprunggelenksverletzungen, bieten und gleichzeitig die Kraft aus dem Gelenk auf die Ski übertragen. Denn: Skifahren ist Sprunggelenksarbeit. Damit der Skischuh die Funktionen gewährleisten kann, muss er optimal und formschlüssig passen. Das ist bei der harten Schale, die für die Erfüllung der Schutzfunktion grundlegend ist, gar nicht so einfach.

Kein Paar Füße ist identisch

Jeder Fuß ist anders – ob breit, schmal, gewölbt, platt, groß oder klein. Ausschlaggebend für die Formschlüssigkeit ist darüber hinaus die Position der Knöchel. Beim Skischuh-Kauf sollten Interessenten deshalb immer darauf achten, dass der eigene Fuß gemessen und begutachtet wird. Entscheidend für die Passform und Kraftübertragung ist das Ristmaß, das vom Rist/Spann über den Knöchel zur Ferse berechnet wird. Viele Sportfachgeschäfte messen den Fuß mit Hilfe eines Fußscanners und stellen ihn virtuell in eine passende Schale. Tipp: Da Kinder oft nicht ausreichend einschätzen können, ob der Skischuh optimal passt, sollten Eltern und Fachverkäufer den Innenschuh herausnehmen und diesen probieren lassen.

Vorsicht vor zu großen Schuhen

"90 Prozent der Skifahrer neigen dazu, zu große Schuhe zu kaufen", betont DSV-Sicherheitsexperte Andreas König. Das liege vor allem an der harten Schale. "Viele Skischuhe drücken – allerdings nicht, weil sie zu klein, sondern weil sie zu groß sind. Dann nämlich schließen Skifahrer die Schnallen sehr eng zu. Dadurch wird der Skischuh allerdings nicht schmäler, sondern flacher. Der Skischuh drückt also von oben auf den Fuß auf." Das begünstige auch das Phänomen der eingeschlafenen Füße beim Skifahren. Stattdessen hilft eine Einlegesohle: Diese unterstützt die natürliche Form des Fußes, ohne dass die



Schnallen fest zugemacht werden müssen. Eine der Grundregeln beim Kauf: Muss ich die Schuhe auf der letzten Halterung schließen, um Halt zu bekommen, ist der Schuh zu groß!

Richtig schließen

Um einen optimalen Halt im Skischuh zu bekommen, ist es besonders wichtig, die Schnallen korrekt und in der richtigen Reihenfolge zu schließen. Die wichtigste Schnalle ist dabei die sogenannte Ristschnalle auf der Höhe des Knöchels. Mit dieser wird die Ferse fixiert. Sie sollte fest sitzen, damit der Fuß im Schuh nicht hin und her rutscht. Diese Schnalle muss als erstes geschlossen werden.

Die Härte der Schale

Neben der Größe und Form unterscheiden sich Skischuhe auch in der Härte der Schale. Dabei sprechen Sportfachverkäufer vom sogenannten "Flex". Dieser Begriff bezeichnet die Biegehärte des Schaftes, das heißt die Biegehärte von der Obermanschette zur Unterschale des Skischuhs. Der Flex gibt also darüber Auskunft, wie leicht oder schwer die Schale zu biegen ist. Die Flex-Angaben auf den Skischuhen geben zwar eine grobe Orientierung, sie sind aber nicht genormt. "Ein Großteil der Käufer entscheidet sich für zu harte Skischuhe", erklärt Andreas König. "Die Schuhe werden im Geschäft bei +20 Grad Celsius probiert. Im Winter ist es deutlich kälter, das führt dazu, dass der Kunststoff sich verhärtet." Frauen und Kinder sollten



darauf besonders achten.

Unterschiedliche Käufergruppen

Bekommen Kinder neue Skischuhe, sollten Eltern darauf achten, dass die Schuhe nicht zu hoch sind. Ein häufiges Phänomen bei Kindern: Die Füße sind zwar schon entsprechend lang, die Waden aber noch recht kurz. Dieses Maß muss mit in die Schuhauswahl einfließen. Darüber hinaus gibt es durchaus Unterschiede zwischen einem Damen- und einem Herren-Modell. Frauen haben durchschnittlich einen niedrigeren Wadenansatz als Männer und meist etwas kräftigere Waden. Die Skischuhfirmen passen ihre Modelle an diese spezifischen Eigenschaften an. Damen greifen außerdem gerne zu einem "kuschligeren" Skischuh mit weichem Innenfutter. Dieses gibt nach, der Schuh sollte also enger gewählt werden.

Individuelle Anpassung

Auch hier gilt: Vorsicht vor zu großen Modellen. Ein zu großer Skischuh kann nicht verkleinert, eine kleine Größe jedoch individuell angepasst werden. Das gewährleisten thermoverformbare Innenschuhe. Sie können bis zu fünf, sechs Mal angepasst werden. Gleiches gilt für anpassbare Schalen. Diese Technologien haben den Skischuh-Markt revolutioniert: Was früher nur Rennläufern vorbehalten war, ist heute auch im Sportfachhandel möglich. Auch eine Einlegesohle ermöglicht es dem Käufer, die Form- und Passgenauigkeit individuell zu verbessern.

Wichtiges Teilstück: die Sohle

Die Sohle erfüllt eine der wichtigsten Aufgaben des Skischuhs: Ihr Zustand ist entscheidend für die Funktion der Bindung. Wenn die Sohle unter dem Skischuh abgelaufen ist, kann eine optimale Kraftübertragung zwischen dem Skischuh und der Bindung nicht mehr stattfinden. Nicht zuletzt deshalb sollten Skifahrer das alte Modell spätestens nach rund acht Jahren durch ein neues ersetzen. Über die Jahre werden auch die Weichmacher im Kunststoff hart, der Skischuh wird spröde und kann im Extremfall brechen.

Lagerung der Skischuhe

Um eine Veränderung der Passform zu verhindern, sollten Skischuhe immer mit geschlossenen Schnallen gelagert werden. Am besten eignen sich trockene Räume wie Ski- oder Heizungskeller. Besonders wichtig ist auch, dass die Stiefel trocken sind. In feuchten Skischuhen verbreiten sich schnell Pilze. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Innenschuh separat getrocknet werden. So kann sich kein Kondenswasser zwischen Schale und Innenschuh bilden.



www.ski-online.de © DSV aktiv Ski- & Sportmagazin

FUSSGYMNASTIK - Übungen zur häuslichen Fußgymnastik (Anleitung)



Strecken der Großzehe

Mit einer Hand wird der 1. Mittelfußknochen fixiert. Daumen und Zeigefinger strecken die Großzehe nach oben. Hierbei immer das mittlere Großzehengelenk und Endglied durchstrecken. Die Streckung kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.



Beugen der Großzehe

Mit einer Hand wird der Fuß fixiert. Daumen und Zeigefinger beugen die Großzehe nach unten. Hierbei immer das mittlere Großzehengrundgelenk und Endglied beim Beugen gerade halten. Die Beugung kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.



Strecken der Kleinzehen

Der jeweilige 2., 3., 4., 5. Mittelfußknochen gesamt oder einzeln wird durch die eine Hand mit Daumen und Zeigefinger fixiert. Die Finger der anderen Hand strecken die Kleinzehen nach oben. Das Strecken kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.



Beugen der Kleinzehen

Mit einer Hand wird der Fuß fixiert. Mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand beugt man die Kleinzehen gesamt oder einzeln nach unten. Hierbei immer das mittlere Kleinzehengelenk und Endglied beim Beugen gerade halten. Die Beugung kommt aus dem Grundgelenk, um so die Dehnung der kompletten Sehnen- und Muskelstruktur zu erreichen.



Im Stand: Längsgewölbe entspannt Ausgangsbasis



Im Stand: Längsgewölbe angespannt Großzehe links strecken

Aktiv die Großzehe nach oben strecken und dabei Bodendruck unter Mittelfußgelenk 1 (Großzehe) aufbauen. Nach kurzer Haltedauer die Großzehe wieder absenken. Während der gesamten Übung die Spannung im Längsgewölbe halten.

FUSSGYMNASTIK

Übungen zur häuslichen Fußgymnastik (Anleitung)

Ausführung der Übungen: wechselseitig (rechts und links) 5 Wiederholungen je Übung. 5 Sekunden die jeweilige Position halten.



Plantarfaszien-Massage mit Footroller (hart)

Je nach Schmerzintensität vorsichtig das Großsohlenband (Plantarfaszie) mit erhöhtem Druck von den Großzehengrundgelenken bis zur Ferse abrollen. Mehrmals wiederholen. Zum Lösen von Verhärtungen. Starke Verhärtungen zusätzlich mit den Fingern manuell in streichenden und kreisenden Bewegungen bearbeiten.



Plantarfaszien-Behandlung mit Triggerball

Mit kreisenden Bewegungen sich durch die runde Form des Balles in das Plantarfasziengewebe einarbeiten. Anfänglich leichter Druck. Später dann den Druck steigern. Deutlich über die Schmerzgrenze gehen. Zum Lösen von Verhärtungen. Bei den Wiederholungen mit ansteigendem Druck des Fußes auf den Ball.



Längsgewölbe aufrichten mit Muskelanspannung

Längsgewölbe ist abgeflacht, sodass hier der Fuß gedehnt wird. Es muss gleichzeitig das Längsgewölbe aufgerichtet werden. Bauen Sie Spannung wie in Übung 6 auf und lassen Sie sich immer durch Spannungslösung in das Längsgewölbe fallen. Durch das Hilfsmittel (Telefonbuch oder Keil unter dem Vorfuß) erhöhen Sie die Wirkung der Übung und strecken die Wadenmuskulatur.



Wadendehnung

Die Beinachsenstellung in Vorlage bei durchgestreckten Kniegelenken bringen. So erhöhen Sie den Zug in der Achillessehne und Wadenmuskulatur. Keine wippenden Bewegungen. Kontinuierlich die Beinachse vorlagern und so den Zug in der Muskulatur und somit Dehnung steigern. Das Hilfsmittel (Telefonbuch oder Keil unter dem Vorfuß) erleichtert die schnelle Steigerung des Winkels.



Wadenmuskeltraining mit Triggerrolle

In Liegeposition bringen und auf Ellenbogen gestützt eine bequeme Position einnehmen. Rollende Vor- und Zurückbewegungen mit angehobenem Gesäß – gestützt auf beiden Ellenbogen/Händen – durchführen. So lösen sich Verhärtungen in der Wadenmuskulatur.

Vorsicht: Nicht bei Arm-, Hand- oder Schulterverletzungen.





Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln, wie Footroller, Bodyroller, Triggerstäbe und Triggerbälle, die die Therapie erleichtern.

Fußmassagen fördern die periphere Durchblutung, kräftigen die Fußmuskulatur und bewirken eine Entspannung, Krampflösung, Abtransport von Stoffwechselprodukten, Lösungen von Gewebeverklebungen und Steigerung des Wohlbefindens. Massagen durch den Betroffenen selbst können im Bodensitz oder auf einem Hocker durchgeführt werden. Bei Mobilitätseinschränkungen oder anderen Problemen können Angehörige helfen

Die Intensität einer Fußmassage richtet sich nach dem jeweiligen Krankheitsbild und dem Allgemeinzustand des Menschen, woraus sich der zu erwartende Therapieerfolg ergibt. Bei wechselnden Handgriffen ist auf einen kontinuierlichen und sanften Übergang zu achten. Manuelle Grundgriffe betreffen Streichen, Kneten, dosiertes Walken, Rollen und Reiben. Hier gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln, wie Footroller, Bodyroller, Triggerstäbe und Triggerbälle, die die Therapie erleichtern.

HÄUSLICHE FUSSMASSAGEN

Tipps zur Durchführung von Fußmassagen

- **1.** Mit der gesamten Handfläche den Fußrücken bis zum Unterschenkel ausstreichen.
- **2.** Das innere Längsfußgewölbe mit dem Handballen unterstützen und ausstreichen.
- 3. Mit Hilfe der linken Hand den Fußrücken unter leichtem Druck umfassen und mit dem Daumen der rechten Hand das innere Längsgewölbe nach oben drücken.
- **4.** Mit Daumen und Zeigefinger von der Region der Mittelfußknochen zu den Zehen streichen.
- **5.** Mit Daumen und Zeigefinger den äußeren Fußrand kneten.
- **6.** Dosiertes Kneten der Wadenmuskulatur (nicht bei Varizen und Krampfadern oder entzündlichen Hautreizungen).
- **7.** Zur Dehnung verkürzter Muskeln können rollende Massagegriffe sowie die oben genannten Hilfsmittel eingesetzt werden, um Verhärtungen zu lösen.
- **8.** Kleine kreisförmige oder spiralförmige Bewegungen mit den Fingerkuppen oder mit dem Handballen sind bei Verspannungen angezeigt.
- **9.** Ebenso können einzelne Muskelverspannungen durch Knetbewegungen, bei denen der betroffene Muskel insgesamt mit Daumen und Fingerkuppen umfasst wird, gelöst werden.

Nicht zu empfehlen sind Fußmassagen bei Entzündungen der Haut (Cutis), Unterhaut (Subcutis) Muskulatur, Venen, Lymphgefäße und Nerven. Bei malignen (bösartigen) Tumoren könnte die Gefahr eines möglichen Wachstums oder einer Metastasierung (Verschleppung/Verteilung von Tochtergeschwülsten eines bösartigen Tumors) bestehen. Arterielle Verschlüsse können zur gefährlichen Embolie führen. Bei Einnahme von Antikoagulantien (Blut verdünnende Mittel) sind ggf. unerwünschte Blutungen möglich.



MASSGEFERTIGT FÜR DAS BESONDERE LAUFGEFÜHL

Das macht valinos® einzigartig

- In Handarbeit aus hochwertigen Materialien gefertigt
- Jeder Schuh ein Unikat im Wunschdesign des Kunden
- Optimaler Halt durch individuell angepasste Riemen
- Fertigung anhand der Messdaten Ihrer Füße





AllOrtho GmbH

Sanitätshaus, Orthopädietechnik und Orthopädieschuhtechnik

Englschalkinger Str. 14 / OG 3 81925 München Tel.: 089 - 588 011 850

mail@allortho.de

WWW.ALLORTHO.DE



TIPPS ZUR HÄUSLICHEN FUSSGYMNASTIK

Regelmäßig Fußgymnastikübungen sind durch zivilisationsbedingte Bewegungseinschränkungen in sitzender oder stehender Haltung sowohl für gesunde Füße zur Prävention von Fußerkrankungen als auch bei Fußproblemen sehr sinnvoll.

Die Leistungsfähigkeit und damit die Kräftigung der Fußmuskulatur und die Beweglichkeit der Zehen- und übrigen Fußgelenke kann in jedem Alter trainiert werden.

Ziele einer häuslichen Fußgymnastik

- Erlangen von Schmerzfreiheit oder Schmerzreduzierung
- Kräftigung und Aktivierung der kurzen und langen Fußmuskeln zur Wiederherstellung eines Muskelgleichgewichts und damit Beseitigung von Muskeldysbalancen
- Förderung der Durchblutung in den unteren Extremitäten
- Funktionsverbesserung der Fußgelenke
- Dosiertes Stretching verkürzter Muskeln
- Stärkung der Koordination von gewollten Bewegungsabläufen
- Anregung des gesamten Stoffwechsels
- Steigerung der Mobilität
- Förderung der Motivation des Betroffenen

Trainingsformen

Bei isotonischen Übungselementen muss der zu trainierende Muskel die Last des eigenen Körpergewichts oder ein Gewicht zum Beispiel eines Sandsacks überwinden. Unter Anspannung des einzelnen Muskels erfolgt die dynamische Betätigung (Bewegung).

Dagegen handelt es sich bei isometrischen Übungselementen um Anspannung von Agonist und Antagonist (entgegenwirkende Muskeln; zum Beispiel Beuger und Strecker) ggf. gegen einen Widerstand. Diese gezielte Muskelspannung sollte für 10 Sekunden gehalten werden, wonach eine kurze Entspannungsphase für ca. 5 Sekunden folgt. Anschließend ist eine Wiederholung der Übung ratsam. Lockerungsübungen und Entspannungsphasen für zwischendurch beinhalten in sitzender Haltung entspanntes Fußkreisen, lockeres Aufsetzen und Anheben der Fußsohlen und leichtes Ausschütteln der Füße.

Unterschieden werden in der Fußgymnastik

- Allgemein muskelkräftigende Übungen
- Koordinationsübungen
- Spezielle Fußübungen

Die allgemein kräftigenden Fußübungen sind zur Korrektur einer krankhaften Fußhaltung, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Prophylaxe von Kontrakturen (Verkürzungen der Weichteile) notwendig. Dabei werden Extensoren (Streckmuskeln) und Flexoren (Beugemuskeln) gezielt trainiert.

Koordinationsübungen beinhalten Balanceübungen sowie Übungen ohne und mit Belastung. Spezielle Fußübungen sind je nach Krankheitsbild meistens mit begleitenden Funktionsstörungen entsprechend individuell umsetzbar.

Außer einer regelmäßigen Fußgymnastik sollte häufiges Barfußlaufen auf weichen Untergründen, z. B. in der Wiese, im Sand, auf natürlichen Böden bei warmen Temperaturen (wie es uns einige Urvölker vorleben) oder auf weichem Teppichboden ein Bestandteil des Übungsprogramms sein.

Allerdings ist bei Vorliegen eines diabetischen Fußsyndroms in Anbetracht einer Polyneuropathie mit Reduzierung oder Aufhebung des Schmerzempfindens vom Barfußgehen abzuraten, um unbemerkte Verletzungen – meistens mit Wundheilungsstörungen – zu vermeiden.



Dem Schmerz einen Schritt voraus



Das Problem



Die Lösung



Die **HALLUFIX® Hallux Valgus Schiene** bringt den Fuß in seine natürliche Form und korrigiert die Fehlstellung der Großzehe. Die Beweglichkeit des Fußes bleibt durch das extra flache Schienengelenk erhalten – auch tagsüber in bequemen Schuhen.

Mehr Infomationen finden Sie unter www.hallux-valgus-fakten.de oder www.DJOglobal.de. Die HALLUFIX® Hallux Valgus Schiene erhalten Sie im Sanitätsfachhandel.

Service-Hotline: 0180 1 676 333





VALINOS® Aus Meisterhand gefertigt



valinos® footwear

Der Ursprung der valinos® geht auf die klassische Schuheinlage zurück. Neben einer individuellen Fertigung muss sich die Schuheinlage als ausgleichendes Element im Schuh in Aufbau als auch im Material nach orthopädischen Vorgaben richten. Die Form und Funktion des Schuhs sollte mit der Schuheinlage eine harmonische Einheit bilden. Die positive Wirkungsweise von Einlagen ist allgemein bekannt. Denn ein gesunder Körper muss auf einem gesunden Fundament stehen. Und unsere Füße sind die Basis, die Einfluss nimmt auf unsere Haltung, Fehlstellungen und Schmerzzustände.

Die Original valinos® entstehen aus dem Rohling einer Schuheinlage und werden bis heute made in Germany aus Meisterhand gefertigt. In die valinos® hat die pedcad foot technology GmbH über zwanzigjährige, orthopädische Handwerkserfahrung, innovative Ingenieursarbeit und langjährige Entwicklung in der Zusammenarbeit mit erfahrenen Biomechanikern, Orthopädieschuhmachermeistern und -technikern sowie Fachärzten für Orthopädie mit einfließen lassen.

Die Grundlage für die Herstellung der valinos® ist die Vermessung der Füße des Kunden mit einem computergestützten Messgerät. Mit diesen Messergebnissen erhält der Orthopädieschuhtechniker eine aussagekräftige Auswahl an spezifischen Informationen zu den Füßen des Kunden. In Abstimmung aus einer vielfältigen Farb- und Materialkombination wählt der Kunde das Wunschdesign für seine valinos®, die anhand der Messergebnisse mit einer spezialisierten 3D-Konstruktionssoftware an seine individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Die Montage der einzelnen Komponenten in den valinos®

erfolgt nach dem Fräsen der Fußbettung in Handarbeit und wird mit größter Sorgfalt ausgeführt. So erhält jeder Kunde seinen persönlichen valinos®, um in jeder Situation auf den Tragekomfort von Einlagen nicht verzichten zu müssen.

Die große Beliebtheit von valinos®-Produkten weit über den deutschen Markt hinaus umfasst heute Modellreihen aus Flip Flops, Sandalen und Clogs in einer großen Auswahl an Farben und Materialien. valinos®-Produkte leben im Zeitgeist von heute, wie meist auch ihre Besitzer und vereinen ideal die fußgesunde Wirkungsweise von Einlagen und die Lust an einem individuellen, trendigen Lifestyle-Schuh – für höchsten Tragekomfort plus Spaßfaktor.

Für ein Höchstmaß an Tragekomfort und als perfektes Trainings- und Therapiegerät zur Aktivierung der Fußmuskulatur.

VALINOS® – VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Passgenau, da individuell nach Ihrer Fußmessung gefertigt
- Hergestellt in Handarbeit aus hochwertigen und geprüften Materialien
- Jeder Schuh ein Unikat im Wunschdesign des Kunden
- Sicherheit durch rutschhemmende Laufsohle
- Höchster angepasster
 Tragekomfort durch unterschiedliche Materialhärten



Natürliche Schönheit.

Catwalk Highlights – die mediven Trendfarben.

Wirksame Kompression und perfekte Inszenierung Ihres individuellen Hauttons.



Komfortschuhe für sensible Füße: YDA – Your Daily Activity





Die YDA-Vorteile im Überblick:

- > Großvolumige Zehenbox
- > Federleicht
- > Atmungsaktiv
- > Herausnehmbare Einlegesohle
- > Orthopädisch designte Laufsohle

Fragen Sie Ihren Arzt oder in Ihrem Sanitätshaus!



