DAS KUNDENMAGAZIN VON ALLORTHO ORTHOPÄDIE- / SCHUH-TECHNIK & SANITÄTSHAUS

AllOrtho

Ausgabe 2026/2027

NO. 10

Jubiläums- Ausgabe
10 Jahre - AllOrtho GmbH

NÜTZLICHE GANZHEITLICHE TIPPS & TRICKS

„longevity" für ein langes schmerzfreies und gesundes Leben

ERGONOMIE BEIM MOUNTAINBIKEN

Mit vielen Tipps und Tricks

THEMA FUß-GYMNASTIK

Übungen zur häuslichen Fußgymnastik

EINZIGARTIGE VALINOS®

Trendige Maßschuhe – aus Meisterhand

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

Einlagen, die Muskulatur aktivieren und Bewegung optimieren

DER WEG ZUM RICHTIGEN SCHUH

Fußtypen, Fehlstellungen, Stabilität

EINE NEUE ÄRA DER FAHRFREUDE.

DER NEUE BMW iX3.

BMW iX3 50 xDrive: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 17,9–15,1 kWh/100 km; WLTP CO_2Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 679–805 km.

AUTOMAG
MÜNCHEN
Seit 1919

AUTOMAG LAIM
Landsberger Str. 170
80687 München
info@automag.de

AUTOMAG TRUDERING
Wasserburger Landstr. 81
81827 München
www.automag.de

Zum Angebot

MAßGEFERTIGT FÜR DAS BESONDERE LAUFGEFÜHL

VALINOS
CARE YOUR WAY

Das macht valinos® einzigartig

- In Handarbeit von Fachpersonal gefertigt
- Maßgeschneidertes Fußbett mit orthopädischer Korrektur für höchsten Tragekomfort und optimaler Wirkung
- Verwendung hochwertiger Materialien in verschiedenen Farben und Härten
- Optimaler Halt durch individuell angepassten Riemen
- Sicherer Gang durch rutschhemmende Laufsohle
- Besondere Ausstattungsvarianten für individuelles Design nach Kundenwunsch

AllOrtho GmbH
Sanitätshaus, Orthopädietechnik
und Orthopädieschuhtechnik

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

mail@allortho.de
WWW.ALLORTHO.DE

AllOrtho
GESUNDHEIT MACHT MOBIL

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

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

ROTE NASEN
partner of RED NOSES International

Wir machen mit.
Vielen herzlichen Dank,
wenn Sie auch mitmachen.
Ihr Stefan Allram

Quelle/Copyright: www.rotenasen.de

AllOrtho-Engagement ROTE NASEN Deutschland e.V.

NACHHALTIGKEIT/UMWELT:
Leere Druckerpatronen spenden!
Tauschen Sie Ihre leeren Druckerpatronen und Kartuschen gegen ein Lachen im Krankenhaus!

Das ROTE NASEN-Recyclingprogramm „Recycling4Smile" verbindet Umweltschutz und Lebensfreude. Denn jede originale, wiederzuverwertende Patrone oder Laserkartusche bedeutet eine Spende für ROTE NASEN.

„Recycling4Smile" bietet Unternehmen sowie öffentlichen Einrichtungen die kostenlose Rücknahme ihrer gebrauchten Druckerpatronen und Laserkartuschen. Statt in der Mülltonne zu landen, werden diese in ROTE NASEN Boxen gesammelt und einem Recyclingkreislauf in Deutschland zugeführt. Für die Teilnahme entsteht Ihnen kein zusätzlicher Aufwand und keine Kosten! Ihre gespendeten Druckerpatronen können Sie als Spende steuerlich geltend machen. Sie erhalten auf Wunsch darüber eine Zuwendungsbestätigung.

Hier bitte registrieren:
https://recycling4smile.org/

SOZIALE VERANTWORTUNG:
ROTE NASEN Clownvisiten – mehr Lachen für Kinder, Seniorinnen und Senioren, Geflüchtete und bei Humorworkshops

Spenden Sie ein Lächeln
Bank für Sozialwirtschaft,
IBAN: DE 65 1002 0500 0003 3192 00,
BIC: BFSWDE33BER
Rückfragen unter: Tel.: 030 / 2000 763 63,
spendenservice@rotenasen.de

INHALT

INHALTSVERZEICHNIS / IMPRESSUM 5
DIE ALLORTHO GMBH STELLT SICH VOR 6
WANDERN – EINE WOHLTAT FÜR KÖRPER UND GEIST 8
AKTIV UND GESUND BLEIBEN – AUCH IM HOME-OFFICE 10
10 FITNESSTIPPS FÜR DEN ALLTAG 11
DER RICHTIGE SCHUH – FUßTYPEN, FEHLSTELLUNGEN, STABILITÄT 13
EINLAGEN UND IHRE WIRKUNG – STEFAN ALLRAM IM INTERVIEW 15
ERGONOMIE AM SCHREIBTISCH 19
LOADSOL – MOBILER KRAFTSENSOR – FÜR MEHR LAUFERFOLG 21
HOME-OFFICE UND GESUNDE ERNÄHRUNG 22
FUßGYMNASTIK – ÜBUNGEN ZUR HÄUSLICHEN FUßGYMNASTIK 24
HÄUSLICHE FUßMASSAGEN 26
TIPPS ZUR HÄUSLICHEN FUßGYMNASTIK 27
WENN DIE GELENKE SCHMERZEN – VOLKSKRANKHEIT ARTHROSE 28
DIE BEST-OF DER SKI-IRRTÜMER – TEIL 1 29
ABHILFE BEI SCHMERZEN IM SKISCHUH? 32
LEICHTER ABNEHMEN UND DIE GESUNDHEIT BOOSTERN 33
WIE FINDE ICH HERAUS, WELCHER SKISCHUH DER RICHTIGE IST? 34
DIE BEST-OF DER SKI-IRRTÜMER – TEIL 2 35
VALINOS® – AUS MEISTERHAND GEFERTIGT 37
SPORTFRÄSEINLAGE GOLF R/L NACH MAß 38
DIE BEST-OF DER SKI-IRRTÜMER – TEIL 3 39
SCHIENBEINKANTENSYNDROM – TIBIAKANTENSYNDROM - SHIN SPLINT 40
OSTEOPATHIE – UNTERSTÜTZUNG DES KÖRPERS ZUR SELBSTHEILUNG 42
YOGA – SANFTE FITNESS FÜR ALLE ALTERSKLASSEN 43
STARTEN SIE FIT, GUT GELAUNT UND BESTENS AUSGERÜSTET IN IHRE LAUFSAISON 44
DSV-MEDIZINSERIE: **VORBEUGUNG VON VERLETZUNGEN IM SKISPORT** 46
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN – FUNKTION UND POTENTIAL DIESER EINLAGEN 49
ERGONOMIE BEIM MOUNTAINBIKEN – TIPPS UND TRICKS 50
SCHMERZFREI E-BIKEN – EINFACHE TIPPS UND TRICKS 52
PHYSIOTHERAPIE MIT UND OHNE REZEPT – MODERNE GESUNDHEITSBEGLEITUNG 53
SUV-E-BIKES: DIE ALLESKÖNNER UNTER DEN RÄDERN? 54
GESUNDE BEINE – SCHÖNE BEINE 57

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: Stefan Allram, Peter Müller
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 2026/2027): 3000 Exemplare, Kostenfreie Direktverteilung,
erhältlich bei teilnehmenden Partnern.

Bildnachweise/Copyrights
shutterstock.com
Titel © Balate.Dorin;
Vladimir Gjorgiev S. 4; Patrizia-illy S. 9;
fizkes; stockfour S. 10;
pressedienst-fahrrad.de; Dean-Drobot S. 11;
New Africa; Alena Ozerova S. 14; Bork S. 16;
Muckenthaler Ergonomie; Gorodenkoff S. 19/20;
Goran-Bogicevic; Marian-Weyo S. 22;
Petar-Djordjevic, Robert-Przybysz S. 26;
Vladimir-Gjorgiev S. 27; Africa-Studio S. 28;
AS-kom S. 29; Michal Durinik S. 32; Tani Bel S. 34;
iofoto S. 35; gorillaimages; Vladislav-Gajic S. 39;
Giulio_Fornasar S. 40; Boyloso S. 41; karelnoppe S. 42;
Jacob Lund; True Touch Lifestyle S. 43; baranq S. 44;
CandyBox-Images S. 46/47; Maksym-Gorpenyuk S. 46;
Gorillaimages S. 47; SvetlanaFedoseyeva S. 57;
Albina Gavrilovic S. 57;
© novel S. 21;
© www.heilwasser.com S. 33; © Masalo S. 36
© valinos S. 37; © Muckenthaler Ergonomie S. 48;
© pressedienst-fahrrad.de S. 11; 50-51; 52; 54-55;
© Aspen S. 56

DIE ALLORTHO GMBH STELLT SICH VOR
Der 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 für ein Maximum an Ergebnis ein, prüft bei ärztlichen Befunden und Diagnosen aus orthopädietechnischer Sicht was sinnvoll und möglich ist und holt für Sie alles heraus – für den höchstmöglichen Heilungserfolg. 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 meist mit gesundheitlichen Einschränkungen 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 Kunden 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 · Sporteinlagen · Haltungsanalysen 3D · Propriozeptive & Sensomotorische Einlagen · Bandagen aller Hersteller · Schienen · Orthesen · Prothesen · Epithesen · Hilfsmittel Reha-Artikel · Pflegeartikel · Laufanalyse mit Lactatmessung · Orthopädische Schuhe · Pedographie · Maßschuhe · Innenschuhe

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

Laufen · Golf · Snowboarden · Skifahren · Baseball
Inlineskaten · Radfahren · Schwimmen · Motorsport

Das Unternehmen

Mit unserem Team sind wir seit mehr als 15 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 Infinity
- 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 von Kunden und Patienten sowie 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
- TÜV Austria zertifiziert EN ISO 9001

TÜV AUSTRIA
ZERTIFIZIERT
EN ISO 9001
ZERTIFIKAT NR. 201001530005591
TÜV AUSTRIA CERT GMBH

WANDERN – EINE WOHLTAT FÜR KÖRPER UND GEIST

Bewegung in der freien Natur stärkt das Immunsystem und weckt Glücksgefühle

Frische Luft, unberührte Natur und beeindruckende Panoramen. Für die meisten Menschen steht beim Wandern das Naturerlebnis im Vordergrund – doch Wandern ist nicht nur ein Fest für die Sinne. Die Bewegung stärkt Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung, Muskeln und senkt das Risiko für Diabetes Typ 2, Infarkte und sogar Krebs. Und dafür müssen Sie keineswegs die höchsten Berge bezwingen – eine ausgedehnte Wanderung mit nur wenigen Höhenmetern hat bereits enorm positive Effekte auf Ihre Organe und Gelenke.

WANDERN – MEHR ALS NUR EINE „HERZENSANGELEGENHEIT"

Beim Wandern profitiert vor allem das Herz von der Bewegung. Durch die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems steigt die Pumpleistung des Herzens und die Blutgefäße bleiben elastisch. Über die gleichmäßige Bewegung werden die Gelenke geschmiert, die Durchblutung wird gefördert und der Knorpel besser mit Nährstoffen versorgt. Sehnen, Bänder und Muskeln werden gekräftigt. Und natürlich freut sich auch die Lunge über die frische Luft – die Atemwege werden durchlüftet und die bronchiale Muskulatur gestärkt. Wandern aktiviert das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit, sorgt für Ausdauer und Körpergefühl.

AUCH DIE FIGUR PROFITIERT

Natürlich werden bei einer Wanderung Kalorien verbrannt – selbst wenn Sie sich auf der Berghütte eine zünftige Stärkung gönnen. Stetes Gehen ist ein sanfter Kalorienkiller. Eine Stunde Wandern auf hügeligem Gelände verbrennt um die 320 Kilokalorien. Beim Wandern befindet sich der Puls in der sogenannten Fettverbrennungszone – der Körper holt sich die benötigte Energie aus den Fettpölsterchen, die dadurch ein wenig kleiner werden. Das gilt übrigens nicht nur für das Wandern auf den Bergen – auch ausgedehnte Spaziergänge oder Walken auf ebenem Terrain tragen zur Fettverbrennung bei. Regelmäßig zwei- bis dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde Bewegung helfen, das Körpergewicht zu reduzieren und dabei den Blutdruck zu senken.

UND WAS SAGT UNSERE PSYCHE ZUR BEWEGUNG IN DER FREIEN NATUR?

Ganz klar: Wandern macht glücklich! Das belegt sogar eine Studie – in einer Umfrage von Research Now im Auftrag von Gore-Tex verbanden 39% der rund 1.000 Befragten Wandern mit „Glück". An zweiter Stelle folgten „Entspannung" (32%) und „Fitness" (19%). Eine Wandertour ist für 25 Prozent der Deutschen die beste Medizin gegen Stress. Dass Wandern die Stimmung hebt, zeigt eine weitere Studie des Alpenverein Österreich: Bereits eine Wanderung von etwa drei Stunden bringt positive Veränderungen der psychischen Gesundheit mit sich. Stimmung und Gelassenheit steigen – negative Gefühle wie Energielosigkeit und Angst sinken.

GESUND WANDERN BEDEUTET, VERLETZUNGSRISIKEN ZU MINIMIEREN

Auch wenn das Wandern ein vergleichsweise ungefährlicher Sport ist, kann trotzdem immer etwas passieren – zum Beispiel ein Sturz. Mal über eine Wurzel zu stolpern, bedeutet nicht immer gleich eine Verletzung. Eine Anfälligkeit für Stürze jedoch – zum Beispiel durch plötzliches Wegknicken des Fußes – kann auf Vorschäden zurückzuführen sein, die nicht akut sind, aber durch falsche, plötzliche und ungewohnte Bewegungen zu einem Problem werden können.

WIE MAN SICH BETTET, SO LÄUFT MAN ...

Beim Wandern sind die Füße anderen Belastungen ausgesetzt als bei normalem Gehen oder Laufen in ebenem Gelände. Vor allem beim Bergabgehen ist die Belastung auf den Fuß enorm hoch. Wenn Sie Vorschäden oder Beschwerden im Fuß- und Sprunggelenksbereich haben, sollten Sie besonders auf Ihr Schuhwerk achten. Zu alte Schuhe bieten oft nicht mehr ausreichend Stützung und Halt – die Folge können Verletzungen sein. Ein Wanderstiefel sollte von Anfang an perfekt – also ohne Druckstellen, aber auch nicht zu locker – passen. Vor der ersten Tour sollte das Schuhwerk eingelaufen werden, damit es sich an die Füße anpasst. Ist eine Fußfehlstellung bekannt – zum Beispiel Hohlfuß, Spreizfuß, Plattfuß oder auch eine Schädigung der Achillessehne – können orthopädische Schuheinlagen oder Bandagen das Wandern erleichtern und weiteren Schädigungen vorbeugen.

Wenn Sie mit dem Wandern – oder mit einer anderen Sportart – beginnen möchten, führen wir gerne eine Fußdruckmessung mittels Pedographie durch, die als Basis für die Herstellung und Anpassung individueller, sensomotorischer Schuheinlagen dient. Viele Fußfehlstellungen können dadurch – bei frühzeitiger Erkennung – korrigiert werden, um schmerzfreien Sport zu ermöglichen.

>>> DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG – DAS MUSS MIT AUF BERGTOUR:

Auch die richtige Ausrüstung und Verpflegung trägt in entscheidendem Maße zum Gelingen und zur Sicherheit einer Bergtour bei. Bei der Wahl der Ausrüstung sollten stets technische Anforderungen und Länge der Route sowie die zu erwartenden Witterungsbedingungen berücksichtigt werden.

Ein besonderes Augenmerk gilt dabei dem Schuhwerk: Während auf Forst- und Waldwegen oft halbhohe Wanderschuhe ausreichen, sind auf hochalpinen Touren, die über unwegsames Gelände und Geröllfelder führen, hohe Bergschuhe ein Muss! Da sich in den Bergen Temperatur und Witterung höhenabhängig oder infolge von Wetterumschwüngen mitunter drastisch ändern können, gehören unbedingt Wetterschutzbekleidung, Mütze und Handschuhe in den Rucksack.

Obligatorisch sind auch Sonnenschutz für Haut und Augen, ein Erste-Hilfe-Paket, ausreichend Proviant und Flüssigkeit, Karte oder GPS-Gerät, ein Mobiltelefon und eine Taschen- oder Stirnlampe. **Dennoch sollte beim Packen des Rucksacks auf das Gewicht geachtet werden:** Denn jedes unnötige Kilogramm ist eine zusätzliche Belastung.

Übrigens: Auf einigen Höhenwegen gibt es auch mit Stahlseilen gesicherte Passagen, die das Mitführen von Helm, Klettergurt und Klettersteigset erforderlich machen. Sind Schneefelder zu überqueren, können mitunter auch Steigeisen und Pickel notwendig sein.

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.

AKTIV UND GESUND BLEIBEN – AUCH IM HOME-OFFICE

Bewegung hilft gegen den Home-Office-Blues und Schmerzen

Menschen, die am Schreibtisch arbeiten, leiden von Haus aus meistens unter Bewegungsmangel. In Zeiten vermehrten Arbeitens im Home-Office verstärkt sich dies weiter – denn selbst das kleine bisschen Bewegung auf dem Weg zwischen Wohnung und Büro fällt weg. Doch gerade für Personen, die nicht freiwillig von zuhause aus arbeiten, ist Bewegung wichtig, um nicht ganz in Lethargie zu verfallen und dem Körper etwas Gutes zu tun.

BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHR HOME-OFFICE

Wer seinen Arbeitstag vor dem Rechner verbringt, benötigt zwischendurch Pausen – auch im Home-Office. Nicht nur die Augen müssen sich mal ausruhen, der gesamte Bewegungsapparat braucht Entspannung von der monotonen Haltung. Während es schon eine Wohltat für die Augen ist, mal vom Bildschirm aufzublicken und aus dem Fenster zu sehen, braucht der Rest des Körpers Bewegung. Mit aktiven Bewegungspausen können Sie Ihrem Bewegungsdefizit entgegenwirken, die Leistungsfähigkeit stärken und sogar Spaß dabei haben. Bleiben Sie aktiv und fit mit kurzen Bewegungseinheiten.

AKTIVE PAUSEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Untersuchungen zeigen, dass der Körper nach ungefähr 90 Minuten eine kurze Pause benötigt. Spätestens nach vier Stunden Arbeit sollte statt einer kurzen Pause eine längere von mindestens 30 Minuten eingelegt werden. Bei der Gestaltung der Pausen zeigt sich ein großer Vorteil von Arbeiten im Home-Office: Sie können sich frei bewegen! Nutzen Sie diese Chance und gehen Sie einfach mal für ein paar Minuten raus, absolvieren ein paar kleine Yogaübungen oder worauf Sie auch immer gerade Lust haben. Zuhause gibt es keine unwissenden Kollegen, die Sie schief ansehen, wenn Sie im Büro meditieren oder Übungen ausführen.

ALSO LOS: Machen Sie Ihr Wohnzimmer zum Mini-Fitnessstudio und profitieren Sie von aktiven, gesunden Pausen im Home-Office.

DIE TOP 6 DER AKTIVEN PAUSENBESCHÄFTIGUNGEN

Aktive Pause mit micro-workouts: Bauen Sie ein paar Kniebeugen oder Dehnübungen in die Pause ein – schon das Strecken der Wirbelsäule oder die Brustmuskeln zu dehnen, bringt einiges. Kleine, einfache Übungen bringen den Kreislauf in Schwung und aktivieren den Geist.

Ein kleiner Spaziergang: Eine Runde um den Block ist eine gute Wahl für die Mittagspause, wenn sich nach dem Essen Trägheit einstellt. Auch wenn Sie im Home-Office keine 10.000 Schritte schaffen – ein wenig Bewegung ist besser als keine Bewegung.

Eine kurze Meditation: Achtsamkeits- oder Meditationsübungen eignen sich hervorragend, um neue, geistige Kraft zu schöpfen. Ein paar Minuten reichen dazu aus und regenerieren den gestressten Geist.

Pause für die Augen: Sie sitzen den ganzen Tag vor dem Bildschirm – nehmen Sie bitte in einer Pause nicht Ihr Handy und starren auf den Bildschirm. Blicken Sie bewusst aus dem Fenster und versuchen Sie, den Augen etwas Ruhe zu gönnen.

Yoga: Sie müssen nicht ins Yogastudio, um die eine oder andere Pause mit einer Übung anzureichern. Nehmen Sie einfach Ihre Yogamatte und machen Sie Ihr Wohnzimmer zum Yogastudio.

Powernapping: Selbst ein kurzes Schläfchen kann eine aktive Pause sein – aktiv, weil Sie bewusst etwas für Ihren Körper tun. Nach maximal 15 bis 20 Minuten haben Sie Konzentration für den restlichen Tag getankt.

10 FITNESSTIPPS FÜR DEN ALLTAG

Unser Tagesablauf bietet viele Möglichkeiten, kleine Übungen und Abwechslung reinzubringen.

MIT DEM RAD ZUR ARBEIT:
Die U-Bahn möchte man in der aktuellen Lage nicht benutzen, die Staus auf der Straße machen den Arbeitsweg zur ersten Nerven-Zerreißprobe... Prima: Dann ab aufs Rad und mit dem Drahtesel ins Büro. Das ist nicht nur viel entspannter, sondern bietet auch die erste kleine Sporteinheit des Tages. Je nach Lust und Laune kann die Intensität hochgefahren und kräftiger in die Pedale getreten werden. Viele Büros kommen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Duschmöglichkeiten entgegen und unterstützen damit den Sport im Arbeitsumfeld. Und kalte Temperaturen müssen keine Ausrede sein: Überschuhe und warme Outdoorbekleidung helfen bei winterlichem Wetter.

WALKING-EINHEIT ZUM LEBENSMITTELLADEN:
Doch nicht nur die Strecke zum Büro kann zum Workout genutzt werden. Anstatt ins Auto zu steigen und die Umwelt unnötig zu belasten, sollten kleine Strecken in der Stadt zu Fuß zurückgelegt werden. So kann man Praktisches mit dem Nützlichen verbinden: Der Brief muss zur Post? Die leeren Glasflaschen zum Container? Dann ab in die Turnschuhe und zu Fuß zur nächsten Filiale, zum Gläser-Entsorgen oder auch in den Supermarkt. Dabei muss es ja nicht immer der Laden um die Ecke sein, die Streckenlänge kann flexibel angepasst werden, ebenso wie die Intensität.

VERZICHT AUF ROLLTREPPEN UND AUFZÜGE: Zugegeben, die unzähligen Rolltreppen und Aufzüge in Geschäften oder U-Bahn-Stationen verlocken zur kurzen Verweilpause. Doch verzichten wir dankend darauf und nehmen stattdessen jede Treppenstufe, der wir am Tag begegnen, ist das ein ausgezeichnetes Fitness-Programm – ohne großen Mehraufwand. Treppensteigen ist nämlich ein ideales Beinmuskeltraining, vor allem für die Waden. Die Abwechslung macht's: es können auch zwei oder drei Stufen auf einmal genommen oder die Treppe im schnellen Skipping-Schritt hinaufgestiegen werden. Am Abend kann man gerade zu Beginn deutlich spüren, wie viele Stufen ein Tag so mit sich bringt.

ÜBUNGS-EINHEITEN IN ALLTAGSSITUATIONEN:
Doch auch der Alltag an sich bietet viele Gelegenheiten für kurze Sport-Einheiten. In der Mikrowelle wird das Essen zwei Minuten erhitzt? Genau die richtige Zeitspanne, um das Warten mit Kniebeugen zu überbrücken.

Das Zähneputzen ist nur eine lästige Aufgabe nach dem Essen? Dann bewältigen wir sie doch mal auf einem Bein stehend und versuchen, das Gleichgewicht zu halten. DSV aktiv hat einige Beispiele zusammengetragen, mit denen Sportbegeisterte ihre Fitness spielend leicht im Alltag verbessern können. Die Übungen können quasi nebenbei ausgeführt werden, zusätzliches Equipment ist nicht notwendig.

IM BAD ZUR BESTFORM: Haare föhnen, Zähneputzen & Co. machen mit dieser 5-Minuten-Einheit doppelt schön: Neben dem gepflegten Eindruck verhelfen sie zu straffen Schenkeln und Armen, einer definierten Taille sowie flexiblen Fußmuskeln. Damit werden vom Nacken bis in die Zehenspitzen alle Körperpartien gefestigt.

BEWEGTE KOMBINATION: Die Hände auf dem Badewannenrand aufstützen, die Finger zeigen zum Rücken. Po vor der Wanne halten, die Beine bilden einen rechten Winkel. Arme beugen, Ellbogen nicht nach außen kippen lassen und den Po absenken. Den linken Arm und den rechten Unterschenkel nach vorn ausstrecken, Zehen anziehen. Hand und Fuß absetzen, wieder hochdrücken. 12-mal je Seite.

TOP TAILLENTRAINER: Beim Haare föhnen einen hüftbreiten Stand einnehmen, die Beine sind gestreckt. Die freie Hand ist in die Taille gestützt, der Bauch ist fest. Nun den Oberkörper langsam auf die Seite des Föhns beugen. Den Rumpf dabei nicht nach vorn oder hinten kippen. Kurz halten, wieder aufrichten. 15-mal wiederholen, dann die Haare auf der anderen Seite föhnen und dort erneut ausführen.

TIEFE POSITION: Schrittstellung, linkes Bein ist vorn. Rechte Ferse anheben. Ein längsgerolltes Handtuch mit der rechten Hand hinter dem Kopf fassen. Das andere Ende mit der linken Hand auf Höhe des unteren Rückens greifen. Hinteres Bein anheben, den Oberkörper vorneigen. Handtuch mit rechts nach oben, mit links nach unten ziehen. Blick geht zum Boden. Fünf Sekunden halten. 3-mal je Seite.

SAUBERE KNIEBEUGEN: Beim Zähneputzen auf ein längsgerolltes Handtuch in den hüftbreiten Stand gehen, die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch ist fest. Den Po absenken und die Beine beugen, wie wenn man sich auf einen Stuhl setzen würde. Die Knie nicht über die Zehen hinausschieben. Wieder aufrichten. 15-mal wiederholen.

BEHERZTES ZUGREIFEN: Ups, das Handtuch ist auf den Boden gefallen? Dann wird es mit den Zehen aufgehoben! Dabei versuchen, die Zehen so weit wie möglich zu spreizen und sich richtig in den Stoff zu krallen. Tuch auf Hüfthöhe anheben und mit der Hand aufnehmen. 6-mal je Fuß.

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

aeris
Never just sit.
Folge jetzt einer Bewegung.
Der deines Körpers.
Scan mich, um mehr über
aktives Sitzen auf aeris.de zu erfahren.

DER RICHTIGE SCHUH

Fußtypen, Fehlstellungen, Stabilität von Stefan Allram – aus der täglichen Praxis

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 Innen- oder 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.

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

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 des Körpers. Wer am Schuh spart, der spart an seinem Körper.

STEFAN ALLRAM

Geschäftsführer
der AllOrtho GmbH

EINLAGEN UND IHRE WIRKUNG

Stefan 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 Druck- und 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.

push braces

ofa bamberg

Gute Ideen für Ihre Gesundheit

www.ofa.de

push®

Die **innovative** orthopädische Versorgung

medi

M.4s® OA comfort

Aktiv bleiben bei Gonarthrose

Mit der M.4s OA comfort wird das Bein in der richtigen Achse gehalten und der Druck auf die schmerzhaften Bereiche verringert.

Zweckbestimmung:
M.4s OA comfort ist eine Rahmenorthese zur Entlastung und Stabilisierung des Kniegelenks.

medi. ich fühl mich besser.

www.medi.de

ERGONOMIE AM SCHREIBTISCH

Achten Sie auch bei der Arbeit im Home-Office auf eine gute Haltung

Natürlich ist Ihre Wohnung kein perfektes Büro – aber in Zeiten von vermehrter Arbeit im Home-Office ist es wichtig, auch bei der Arbeit in den eigenen vier Wänden gesund zu bleiben und auf eine gesunde Haltung zu achten. Ein gewisses Mindestmaß an Ergonomie am Arbeitsplatz sollte Grundvoraussetzung im Home-Office sein. Der Küchentisch oder die Couch sind keine geeigneten Arbeitsplätze – fehlen beim Schreibtisch und Stuhl die ergonomischen Merkmale, kommen ganz schnell Verspannungen, Rückenschmerzen etc. auf.

BEUGEN SIE RÜCKENSCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN VOR

Wenn Sie am Bildschirm arbeiten, verrichten Sie den Großteil Ihrer Tätigkeit im Sitzen. Und genau dieser Körperhaltung entspringen die meisten gesundheitlichen Probleme. Erkrankungen oder Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems sind mit Abstand der häufigste Krankheitsgrund. Die Auslöser für die meisten Beschwerden sind schnell gefunden: der Arbeitsplatz mit Schreibtisch, Stuhl, Tastatur, Bildschirm etc. Zum Beispiel ist die Kombination von einem nicht geeigneten Stuhl mit einem zu hohen oder zu tiefen Tisch die perfekte Voraussetzung für Verspannungen und oft damit verbundene Kopf- und Rückenschmerzen.

LEGEN SIE WERT AUF GESUNDHEIT UND ERGONOMIE – AUCH IM HOME-OFFICE

Wie schon bemerkt, ist es für Ihren Körper eine große Belastung, wenn Sie bei der Arbeit mit dem Laptop auf der Couch lümmeln oder sich am viel zu niedrigen Küchentisch stundenlang quälen. Richten Sie sich in einer kleinen Ecke Ihrer Wohnung einen Arbeitsplatz ein – mehr als drei Quadratmeter sind für einen Bürotisch und -stuhl nicht notwendig. Wichtig sind dabei vor allem die richtige Einstellung des Stuhls, der Arbeitshöhe und des Monitors, sowie die richtige Haltung.

KONKRETE TIPPS FÜR ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

SCHREIBTISCH, BÜROSTUHL:

Wenn Ihr Tisch und der Stuhl falsch eingestellt sind, können Sie auf Dauer Haltungsschäden davontragen. Der Tisch sollte in der Höhe verstellbar und auf Ihre Größe einstellbar sein. Eine große Bedeutung hat der richtige Bürostuhl und Ihr Sitzverhalten. Richtiges Sitzen entlastet die Wirbelsäule und vermeidet Durchblutungsstörungen. Um „richtig sitzen" zu können, ist zunächst die korrekte Justierung des Bürostuhls erforderlich:

Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Unterarme bei hängendem Oberarm etwa waagerecht zum Schreibtisch bzw. zur Tastatur liegen. Die Ellenbogen sollen sich nicht unterhalb der Handgelenke befinden. Die Ober- und Unterschenkel sollten möglichst einen rechten Winkel bilden und die Füße festen Kontakt mit dem Boden oder einer Fußstütze haben. Schieben Sie die Rückenlehne so hoch, dass die Oberkante bis zu den Schulterblättern reicht. Die Wölbung der Rückenlehne soll die Lendenwirbelsäule unterstützen, also etwa in Gürtelhöhe eingestellt sein. Achten Sie auf ausreichende Bewegungsfreiheit der Beine und stellen Sie keine überflüssigen Gegenstände unter den Tisch.

SO SITZEN SIE RICHTIG:

Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche und setzen Sie sich so weit wie möglich nach hinten. Dadurch wird der Rücken besser entlastet. Sitzen Sie aufrecht – stellen Sie die Beine etwa hüftbreit auf, die Knie und Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel zueinander. Wenn Sie die Po-Muskeln anspannen, drückt sich das Becken leicht nach vorn und der Oberkörper hebt sich etwas. Wenn Sie aufrecht sitzen, spüren Sie Ihre Sitzbeinknochen auf der Sitzunterlage. Verändern Sie häufig Ihre Sitzhaltung, damit die Bandscheiben nicht einseitig belastet werden. Sitzen Sie abwechselnd vorgeneigt, aufrecht oder zurückgelehnt. Stehen Sie zwischendurch auf und unterbrechen Sie das Sitzen durch andere Tätigkeiten.

TASTATUR, MAUS:

Achten Sie darauf, dass die Tastatur an einer Position auf Ihrem Schreibtisch liegt, die es Ihnen erlaubt, beim Tippen die Handballen auf dem Tisch aufzulegen. Eine verkrampfte Handhabung der Maus kann zu schmerzhaften Problemen an Sehnen und Gelenken führen. Senkrechte, ergonomisch geformte Mäuse sorgen für eine natürlichere Arm- und Handhaltung.

BILDSCHIRM:

Ein flimmernder Bildschirm kann Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Augenbeschwerden hervorrufen. Der Mindestabstand zwischen Bildschirm und Augen sollte mindestens 50 Zentimeter betragen. Wichtig ist außerdem, dass der Bildschirm so aufgestellt ist, dass möglichst keine Reflexionen von Fenstern etc. auftreten. Gönnen Sie Ihren Augen auch ab und zu eine kleine Auszeit und sehen Sie aus dem Fenster oder ähnliches – das entspannt die Augenmuskeln und hilft gegen Müdigkeit.

NOCH EIN TIPP FÜR ENTSPANNTES ARBEITEN ZUHAUSE, ABSEITS DER ERGONOMIE:

ACHTEN SIE AUF LICHT UND LUFT:

Auch zuhause sollten Sie bei der Arbeit in keinem muffigen und dunklen Kämmerchen sitzen. Verschönern Sie Ihren Arbeitsbereich mit Pflanzen – das hebt die Stimmung und sorgt für gutes Raumklima. Die Beleuchtung ist ebenso wichtig für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Achten Sie auf natürliches Licht, nutzen Sie indirekte Raumbeleuchtung und blendfreie Schreibtischbeleuchtungen. Versuchen Sie auch, welche Düfte Ihnen guttun – schließlich sind Sie ja zuhause und können sich alles so richten, dass es für Sie passt und müssen keine Rücksicht auf Kollegen nehmen …

LOADSOL® - MOBILER KRAFTSENSOR+

Zielgerichtete Optimierung für mehr Lauferfolg

Die loadsol® Kraftmesssohle ermittelt präzise die plantare Normalkraft zwischen Fuß und Schuh beim Stehen und in der freien Bewegung, unabhängig davon, welcher Teil des Fußes belastet wird, und ohne die Empfindung am Fuß zu beeinflussen. loadsol® arbeitet mit einem Sensor, der die gesamte Fußfläche abdeckt. Eine Miniaturelektronik übernimmt die Datenerfassung und Übertragung zum Smartphone.

Der Patient erhält über die loadsol® App unmittelbar Biofeedback in Bezug auf seine Fußbelastung. Langzeitmessungen ermöglichen die Beurteilung von Instabilität und Einhaltung vorgegebener Belastungsgrenzen, beispielsweise nach Operationen.

Die loadsol® App für Anwendungen in der Rehabilitation wurde in Abstimmung mit großen Rehazentren entwickelt. Sie bietet Auswertungsmöglichkeiten für verschiedene Gangparameter und sorgt für den Datentransfer zum PC oder Klinikserver zur umfangreichen Beurteilung mithilfe der loadpad® Analysesoftware.

Die loadsol® Sohle ist ideal für Anwendungen, bei denen nicht die lokale Kraftverteilung, sondern die auf den Fuß und die Gelenke einwirkende Gesamtkraft von Bedeutung ist.

Zertifiziert nach dem Medizinproduktgesetz.

Merkmale des loadsol® Systems

- *Misst die plantare Kraft unter den Füßen beim Stehen, Gehen und Laufen*
- *Verwendet patentierte, kapazitive Sensoren*
- *Erfasst die komplette Fläche der Fußsohle*
- *Kann bis zu drei Teilbereiche separat erfassen*
- *Nutzt eine kleine, besonders leichte Elektronik*
- *Liefert Biofeedback für zwei einstellbare Kraftstufen*
- *Bietet Apps für Rehabilitation und Orthopädie*
- *Ermöglicht die Anbindung an novel Software*
- *Bietet ASCII Ausgabe für eigene Datenanalysen*
- *Funktioniert mit iOS und Android*
- *Erlaubt Langzeitmessungen über 14 Stunden*

www.loadsol.de

HOME-OFFICE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Nutzen Sie die Chance, die ein Home-Office Ihnen für gesunde Ernährung bietet

Auf dem Weg ins Büro schnell noch beim Bäcker eine Kleinigkeit zum Frühstück mitnehmen, zu Mittag einen Snack aus der Kantine oder vom Metzger um die Ecke und dann am Abend zuhause noch eine Fertigpizza – nach einem langen Arbeitstag muss es halt schnell gehen … All dies fällt im Home-Office weg. Man verbringt den ganzen Tag zuhause und hat dadurch die Möglichkeit, endlich mal auf gesunde Ernährung zu achten. Wir haben Tipps für Sie, wie Sie sich im Home-Office ganz einfach gesünder ernähren können.

Warum sollten Sie sich gesünder ernähren?

Viele klagen über Stress im Job. Stress wirkt sich auf unseren Körper negativ aus – das ist bekannt. Aber auch unsere Ernährung kann für den gesamten Körper Stress bedeuten. Das resultiert aus schlechten Ernährungsgewohnheiten und den falschen Nahrungsmitteln. Andererseits bedeutet eine ausgewogene, gesunde und richtige Ernährung für unseren Körper Entspannung und schafft Wohlbefinden. Unser Körper benötigt Kraft und Energie, um zu funktionieren. Klar funktioniert der Körper auch eine Zeit lang mit nicht so gesunder Ernährung – aber auf lange Sicht wird er Ihnen zeigen, dass er sich eine gesündere Form von Energiezufuhr wünscht. Damit es erst gar nicht dazu kommt, sollten Sie zum Beispiel darauf achten, mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen – diese stabilisieren Körper und Geist, machen Sie leistungsfähig, konzentriert und gut gelaunt.

Öfters mal snacken oder doch die klassische Aufteilung?

Wenn man zuhause ist, ist die Verlockung oft groß, sich zwischendurch mal etwas zu gönnen. Ob Sie nun die klassische Einteilung „Frühstück – Mittagessen – Abendessen" oder eher mehrere kleine Mahlzeiten am Tag bevorzugen, liegt bei Ihnen.

Wie Sie sich auch entscheiden: Es kommt immer darauf an, dass die Bilanz an Nährstoffen und Energie stimmt. Somit gilt: Wenn Sie Zwischenmahlzeiten genießen möchten, reduzieren Sie die Portionsgröße der Hauptmahlzeiten. Ideal sind Obst und Gemüse, Milchprodukte oder Vollkornsnacks. Sie sind voller wichtiger Inhaltsstoffe und liefern schnell verfügbare Energie.

Ausreichend Flüssigkeit hält Sie leistungsfähig

Auch im Home-Office ist es enorm wichtig, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen – mindestens 1,5 bis 2 Liter. Idealerweise trinken Sie Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees – dünne Fruchtsaftschorlen sind ebenfalls eine gute Wahl, wenn Sie etwas mehr Geschmack in Ihrem Getränk mögen. Kaffee ist natürlich fester Bestandteil des Büroalltags – auch im Home-Office – Sie sollten jedoch Ihren Kaffeekonsum auf maximal 4 Tassen am Tag beschränken.

Das sollte auf Ihrem Speiseplan stehen:

- Viel Gemüse und regelmäßig Obst: Insgesamt fünf Portionen pro Tag, eine Portion sollte ungefähr eine Handvoll groß sein.
- Vermeiden Sie Fertiggerichte und Fastfood: Regelmäßig selbst und mit frischen Zutaten zu Kochen, versorgt Ihren Körper mit notwendigen und gesunden Vital- und Nährstoffen. Belastende Zutaten, zu viel Salz und zu viele Kalorien – wie sie oftmals in Fertiggerichten und Fastfood zu finden sind – schließen Sie damit aus, und in Ruhe zu Kochen trägt zur Entspannung bei. Im Home-Office haben Sie alles, was Sie zum gesunden Kochen benötigen – nutzen Sie diese Chance!
- Achten Sie auf ausreichende und ausgeglichene Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Sie wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, unterstützen Reparaturprozesse im Körper, wirken entzündungshemmend, mindern das Risiko von Arteriosklerose und verbessern durch all das die Lebensqualität. Zu den guten Fetten gehören zum Beispiel Rapsöl, Olivenöl, Hanföl, Leinöl, Walnussöl oder auch ganze Walnüsse, Leinsamen und Sonnenblumenkerne, Oliven oder Avocado.
- Essen Sie regelmäßig Vollkornprodukte: Getreideprodukte (bevorzugt als Vollkorn), Kartoffeln und Reis sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen.

Sie möchten mehr über gesunde Ernährung erfahren?
Einen guten Überblick über gesunde Ernährung finden Sie auch in den 10 Regeln für gesunde Ernährung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)
www.dge.de/10regeln

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1 Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag"

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B_2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar" in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.

6 Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

mehr Informationen unter
www.dge.de/10regeln

7 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

8 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

9 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei Ihr Gewicht zu regulieren.

Art.-Nr. 122402, 10. Auflage © 2017

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.

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.

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.

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.

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.

WENN DIE GELENKE SCHMERZEN – VOLKSKRANKHEIT ARTHROSE

Von Selbsthilfe bis Operation – Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten

Ungefähr 8,5 Millionen Deutsche sind von Arthrose betroffen – am häufigsten treten die Beschwerden im Knie auf, gefolgt von Schultern, Händen und Hüften. Die alltäglichen Bewegungen werden mit Arthrose zur Herausforderung – Schmerzen in den betroffenen Gelenken zum ständigen Begleiter. Doch es gibt Hilfe – von Bewegung über Physiotherapie, Medikamente bis hin zu Gelenkersatz.

DIE ARTHROSE KOMMT AUF SCHLEICHENDEN SOHLEN

Arthrose tritt nicht von heute auf morgen auf. Im Vordergrund steht immer der Verschleiß, der – durch vielfältige Faktoren hervorgerufen – Auslöser für diese Krankheit sein kann. Dazu zählen unter anderem die ständige Über- bzw. Falschbelastung des Knorpels durch einen vorangegangenen Meniskusschaden oder Kreuzbandriss sowie Übergewicht, zu exzessive Sportausübung oder O-Beine. Mit fortschreitendem Knorpelabbau verschlimmern sich die Schmerzen und es kann zu Entzündungen und Ergüssen im Gelenk kommen.

VORBEUGEN IST BESSER ALS BEHANDELN

Gelenke benötigen Bewegung, damit sie mit Nährstoffen aus der Gelenkflüssigkeit versorgt werden – sonst werden sie brüchig und spröde. Dabei ist jedoch zu viel und zu anstrengender Sport genauso schädlich, wie überhaupt keine Bewegung. Überbelastung gilt es unbedingt zu vermeiden – besser zwei- bis dreimal die Woche leichten Sport betreiben, statt sich nur einmal alle 14 Tage bis zur Erschöpfung zu quälen. Generell sollte gelenkschonender Sport betrieben werden – Schwimmen oder Spazierengehen sind eine gute Wahl. Sind die Gelenke schon geschädigt, raten Experten, die Muskulatur gezielt zu trainieren, welche das erkrankte Gelenk stützt – zum Beispiel durch gezieltes Krafttraining und Krankengymnastik. Ein paar Kilo abzunehmen ist auch eine sehr gute Idee. Jedes Kilo, das die Gelenke nicht tragen müssen, schont sie – Menschen mit einem BMI über 30 haben ein viermal höheres Arthrose-Risiko als Normalgewichtige.

LEICHTE SCHMERZEN SELBST LINDERN

Arthrose entwickelt sich über Jahre hinweg – knackt oder hakt es erst ein wenig im Gelenk, kann das Voranschreiten der Krankheit durch Bewegung verlangsamt oder sogar gestoppt werden. Bei leichten Schmerzen können lokale Quarkwickel, Bandagen, Kinesiotapes, Kältepads, Ibuprofen-Gel, Arnika als Gel oder Globuli helfen. Sind die Schmerzen bereits chronisch, lindert Wärme die Schmerzen – sie fördert die Durchblutung und körpereigene Heilungsprozesse.

MEDIKAMENTE BEI AKUTEN ODER CHRONISCHEN SCHMERZEN

In der Regel helfen vom Arzt dosierte Medikamente – wie Ibuprofen oder Diclofenac – bei entzündlichen Prozessen mit Belastungs- und Ruheschmerzen. Sie sollten drei bis sieben Tage eingenommen werden – bei chronischen Schmerzen auch bis zu mehreren Monaten unter ärztlicher Aufsicht. Bei starken Entzündungen mit Ergussbildungen können vom Arzt Kortison-Spritzen gesetzt werden.

PHYSIOTHERAPIE

Lymphdrainagen lassen das Gelenk abschwellen. Manuelle Therapie und Krankengymnastik sollten unterstützend in Anspruch genommen werden, um etwas gegen eine schmerzbedingte Schonhaltung zu unternehmen. Durch die Schonhaltung werden die beweglichen Gelenkanteile noch höher belastet – und dadurch noch mehr verschlissen.

CHIRURGISCHE EINGRIFFE

Sollte die Arthrose bereits so weit fortgeschritten sein, dass konservative Methoden keinen Erfolg mehr versprechen, lassen sich Knorpelschäden durch operative Eingriffe beheben. Diese werden zumeist minimalinvasiv ausgeführt, wobei Knorpelzellen transplantiert werden. Sind die Gelenkpuffer großflächig verschlissen – oder wenn Bruchgefahr für Hüftknochen oder Knie besteht – ist der letzte Ausweg eine Prothese. Im Idealfall wird dabei nur der defekte Gelenkteil ersetzt. Je mehr Knochen erhalten bleibt, desto besser ist dies für die Funktion und Haltbarkeit des Gelenks.

Sie sehen, es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mit Arthrose gut zu leben. Das wichtigste ist ausreichend Bewegung. Tun Sie den ersten Schritt gegen Arthrose und bewegen Sie sich zwei- bis dreimal die Woche ausgiebig.

DIE BEST-OF DER SKI-IRRTÜMER

TEIL 1

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

Gefahrlos in verspurte Off-Piste-Hänge einfahren? Die Bindung im Handumdrehen selbst einstellen? Kraft sparen mit kürzeren Ski? Es kursieren auf und neben den Pisten allerlei Trugschlüsse und ,,Halb-Wahrheiten" rund ums Skifahren. DSV aktiv stellt die Best-Of der Ski-Irrtümer vor und macht auf weitverbreitete, tückische und fehlerhafte ,,Weisheiten" rund um den Skisport aufmerksam.

SKI-IRRTUM NR. 1: „Im Hang sind schon viele Spuren, da wird schon nichts passieren."

Die Lawinengefahr sollten Wintersportler niemals unterschätzen. Unterschiedlichste Kräfte und Schneemetamorphosen sind für die sich täglich ändernde Lawinengefahr ausschlaggebend. Neben dem Schneedeckenaufbau, also dem Verbund der einzelnen Schneekristalle, beeinflussen auch Hanglage und Exposition das Risiko eines Lawinenabgangs. Die Schneedecke selbst verändert sich kontinuierlich durch Niederschläge, Windverfrachtungen und Temperaturentwicklungen. Gefährlich wird es dann, wenn einzelne Schneeschichten zueinander keine Bindung aufbauen oder sie verlieren. Gleich mehrere Unbekannte bleiben auch durch viele Spuren im Tiefschneehang unbeantwortet: Es ist weder zu erkennen, wie alt die Schneespuren sind, noch wie das Gelände darunter aussieht. Durch das Befahren von Schneehängen wird Druck auf das komplexe Spannungsverhältnis innerhalb der Schneedecke ausgeübt die Schneedecke verändert sich dadurch nachhaltig! Zwar haben die ersten Tiefschneefahrer die Schneedecke noch nicht so stark beeinflusst, dass eine Lawine ausgelöst wurde. Trotzdem kann die eigene Fahrt ausreichen, die Schneedeckenstruktur zusammenbrechen zu lassen. Skifahrer, die sich im Gebiet nicht auskennen und denen der langfristige Schneedeckenaufbau nicht bekannt ist, haben abseits der Piste nichts verloren! Das gilt insbesondere von Lawinenwarnstufe 3 an aufwärts - immer dann blinkt die orangene Lawinenwarnleuchte im Kassen- und Lifteinstiegsbereich. Der regionale Lawinenwarnbericht liegt in den ,,Prädikat geprüften Skigebieten" täglich aus und informiert über aktuelle Gefahrenstufen, Schneedecken-Eigenschaften und die zu erwartende Wetterentwicklung.

SKI-IRRTUM NR. 2: „Kürzere Ski kosten weniger Kraft und sind leicht zu fahren."

Je kürzer der Ski, desto geringer wird der Drehwiderstand. Da liegt der Trugschluss nahe, ein kurzer Ski sei leichter zu handhaben. Jedoch: Ein kurzer Ski möchte immer auf der Kante gefahren werden. Zwar dreht er leichter ein als längere Bretter, aber der Skifahrer muss die Fahrlinie anschließend muskulär halten. Das heißt konkret: Skisportler mit kürzerem Material müssen zwar weniger Kraft für die Kurveneinleitung aufbringen, ihre Muskeln müssen jedoch deutlich mehr Haltearbeit über den restlichen Verlauf der Kurve leisten. Denn bei kleineren Kurvenradien wirken höhere Zentrifugalkräfte, denen der Skifahrer entgegenwirken muss. Das kostet über den gesamten Skitag gesehen viel Kraft. Kein Wunder, dass der Pistenspaß spätestens am Nachmittag richtig in die Beine geht. Regelmäßige Pausen sind deshalb Pflicht! Ein etwas längerer Ski ist gutmütiger und fehlerverzeihend und so über den ganzen Skitag hinweg kraftsparender zu fahren.

SKI-IRRTUM NR. 3: „Meine Bindung kann ich selbst einstellen, Hauptsache der Schuh sitzt fest."

Viele Wintersportler scheuen vor dem Saisonstart den Gang zum Sportfachhändler und stellen ihre Skibindung im ,,Do-it-yourself"-Verfahren ein. Ein Fehler, der schwerwiegende Folgen haben kann! Fast jeder fünfte Skiunfall ist auf fehlerhafte Ausrüstung zurückzuführen – ein Großteil von ihnen ließe sich mit einer korrekt eingestellten Bindung vermeiden. Dabei ist der Spagat zwischen Halte- und Auslösefunktion eine echte Gratwanderung. Während für Anfänger, die öfter stürzen, die Auslösefunktion wichtiger ist, die Bindung also generell etwas leichter eingestellt wird, steht für gute Skifahrer die Haltefunktion im Vordergrund, da sie mit hoher Geschwindigkeit unterwegs sind und dabei größere Kräfte wirken. Für die optimale Einstellung spielen mehrere Faktoren zusammen: Neben persönlichen Daten wie Körpergröße und Gewicht oder Kniedurchmesser kommt es auch auf das skifahrerische Können, das Alter und die Sohlenlänge der Skischuhe an. Diese Werte sollten unbedingt im Sportfachhandel nachgemessen werden! Außerdem sind bei der Bindungsfunktion die Reibungskräfte zwischen Skischuhsohle und Bindung ausschlaggebend. Diese Widerstände werden mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät gemessen und somit die Bindung individuell nach den Ansprüchen des Skifahrers eingestellt. Auf die Bindungsskala alleine kann man sich nicht verlassen!

Fortsetzung: Best-Of der Ski-Irrtümer Teil 2 auf Seite 35

THUASNE®

Zurück in Bewegung – Schritt für Schritt.

Nach einer Sprunggelenksverletzung braucht der Fuß sicheren Halt und angenehme Unterstützung.

Die **Malleo Dynastab® Boa® open** hilft dabei, wieder Vertrauen in jeden Schritt zu gewinnen.

- **Sitzt im Handumdrehen** – dank Boa®-Verschluss
- Rückseitig zu öffnen – für **einfaches**, schmerzarmes **Anlegen**
- **Stabilisiert zuverlässig**, ohne einzuengen

Für mehr Sicherheit im Alltag – und ein gutes Gefühl bei jeder Bewegung.

www.thuasne.com/de-de

Hallufix®
INNOVATIVE ORTHOTIC SOLUTIONS

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.

Erhältlich bei: AllOrtho GmbH • Englschalkingerstraße 14 / 3. OG
81925 München • Tel. 089-588011850

Mail. mail@allortho.de
Web. www.allortho.de

© DJO Global 02/14

ABHILFE BEI SCHMERZEN IM SKISCHUH?

Die Lösung: Orthopädieschuhtechnik

Der Schuh ist das wichtigste Bindeglied des ganzen Systems „Ski-Bindung-Schuh", sowohl beim Alpinskifahren als auch beim Langlaufen. Nur mit einem perfekt sitzenden Schuh kann die Muskelkraft optimal auf den Ski übertragen werden. Und nur mit einem perfekt sitzenden Schuh können Druckstellen und Fehlstellungen vermieden werden, die den Bewegungsfluss und damit die Kraftübertragung behindern. Zusätzlich helfen individuell angefertigte Spezialeinlagen aus der Orthopädieschuhtechnik und dem Sportfachhandel.

Der individuelle Fußabdruck

Unsere Fußsohle ist sensomotorisch wichtig für den gesamten Körper und den Bewegungsablauf. Da jeder Fuß individuell ist, können Fuß und Langlauf- oder Skischuh jedoch nicht übereinstimmend geformt sein. Durch die schmalen Ski, vor allem beim Langlaufen, durch unebene Pisten oder Loipen und das zumindest am Anfang sehr ungewohnte Gleitverhalten ist es oft schwer, den richtigen Körperschwerpunkt zu finden und das Gleichgewicht zu halten. Das erfordert Kraft und führt mitunter zu Fehlstellungen durch mangelnde Muskelaktivität im Bein- und Beckenbereich. Verstärkt werden die Effekte durch Knick- oder Senkfüße.

Das Resultat: Schmerzende, krampfende Füße und Überbelastung

Schmerzende und krampfende Füße sowie Unterschenkel rauben den Spaß am Skisport. Durch eine ungenügende Druckverteilung wird der Vorderfuß einer zu hohen Belastung ausgesetzt. Außerdem kann es zu einer Überlastung von Achillessehne, Fuß oder Knie kommen, die sogar chronisch werden könnte. Die Überlastung der Fuß- und Beinmuskulatur führt zu einer schnelleren Ermüdung. Im Spitzen- und Leistungssport geht das mit einem mitunter großen Zeitverlust einher.

Spezialeinlagen gegen Beschwerden

Abhilfe schaffen individuell angefertigte Spezialeinlagen vom Orthopädieschuhmacher für den Langlauf- und Skischuh. Nicht nur, wenn man bereits körperliche Beschwerden hat, sondern generell, wenn man gut und gesund seinen Sport ausüben will. Allein durch die richtige Position des Fußes, bedingt durch die individuelle Einlegesohle, können viele Passformprobleme im Schuh behoben werden. Der klassische Langläufer braucht übrigens andere Spezialeinlagen als der skatende Langläufer und natürlich der Alpinskifahrer. Jede Einlage wird individuell für den Sportler und die Disziplin angefertigt.

Positive Folgen: Was bringt das dem Körper

Das Tragen individueller Einlagen garantiert eine optimale Passform des Langlauf- oder Skischuhs. Die Folgen liegen auf der Hand: Eine bessere Druckumverteilung durch die individuelle Unterstützung der Längs- und Querwölbung des Fußes, eine verminderte Gelenkrotation und eine erhöhte Kniestabilität. Das führt wiederum zu einem verminderten Risiko von körperlichen Beschwerden oder Überlastung der Gelenke und Muskulatur. Mögliche Fehlstellungen können korrigiert und das Verletzungsrisiko vermindert werden. Eine größere Stabilität, bessere Kraftübertragung und Skikontrolle führen zu einer deutlich verzögerten Ermüdung und damit zu uneingeschränktem Skivergnügen sowohl auf der Piste als auch in der Loipe!

Fazit: Jeder Fuß ist anders! Lassen Sie Ihre Füße bei AllOrtho durch die Spezialisten im Orthopädieschuhhandwerk oder direkt beim Kauf der Schuhe im Sportfachhandel ausmessen! Füße verändern sich durch starke Belastung und zunehmendes Alter. Kleinste Veränderungen können die Passgenauigkeit und Kraftübertragung entscheidend beeinflussen.

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

LEICHTER ABNEHMEN UND DIE GESUNDHEIT BOOSTERN

Heilwässer als kalorienfreie Diäthelfer mit Gesundheitsbonus

Ups, nun haben sich während der Pandemie doch ein paar Kilos angesammelt, und auch die Ernährung war vielleicht nicht optimal. Da ist der gute Vorsatz abzunehmen und gesünder zu essen schnell gefasst. Aber wie durchhalten? Hier kommt ein Tipp, der das Abnehmen erleichtert und zugleich die Gesundheit boostert und das alles ohne Kalorien. Natürliche Heilwässer helfen auf vielfältige Weise beim Diäthalten, zum Beispiel, indem sie das Hungergefühl dämpfen. Zudem enthalten sie viele Mineralstoffe und wirken nachweislich auf die Gesundheit. Sie sind sogar offiziell zugelassen, um beispielsweise die Verdauung zu fördern, die Knochen zu stärken oder Säureprobleme zu lindern.

Die meisten Flaschen-Heilwässer schmecken übrigens ähnlich wie Mineralwässer und können auch täglich in größeren Mengen getrunken werden. Am besten trinken Sie täglich einen bis zwei Liter Heilwasser. Infos zur Anwendung stehen auf dem Flaschen-Etikett. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. Eine Übersicht über Marken, Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten bietet die Website **www.heilwasser.com.**

SO KÖNNEN HEILWÄSSER BEIM ABNEHMEN HELFEN

Kalorienfrei Flüssigkeit tanken. Wer weniger isst, muss die Flüssigkeit aus der Nahrung ersetzen. Heilwässer helfen, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, ganz ohne Kalorien.
Weniger Hungergefühl. Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Heilwasser. Das füllt den Magen und reduziert das Hungergefühl.
Ideale Mineralstoffquelle. Weniger Nahrung bedeutet auch weniger wertvolle Nährstoffe. Mit einem hoch mineralisierten Heilwasser tanken Sie kalorienfrei wichtige Mineralstoffe wie z. B. Calcium und Magnesium.

7 PLUSPUNKTE FÜR DIE GESUNDHEIT

1. Mineralstoffe tanken. Heilwässer enthalten in der Regel viele Mineralstoffe. Mineralstoffreiche Heilwässer sind ausdrücklich zugelassen, um Mineralstoffmängel zu vermeiden. Ein Liter kann oft schon ein Viertel bis die Hälfte des täglichen Calcium- oder Magnesiumbedarfs decken.
2. Verdauung fördern. Heilwässer mit viel Sulfat haben sich traditionell bewährt, um eine träge Verdauung in Schwung zu bringen. Denn Sulfat macht den Darminhalt geschmeidig, regt die Darmaktivität an und fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften.
3. Sodbrennen wegtrinken. Wenn Sie unter Sodbrennen leiden, probieren Sie mal ein Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat. Das kann helfen, die Säuren zu neutralisieren und das Brennen zu löschen.[1234]
4. Säurebelastung senken. Beim Fettabbau während einer Diät entstehen Ketone, die im Körper zu Säuren abgebaut werden und zur Übersäuerung beitragen. Diese lassen sich durch ein Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat neutralisieren.
5. Blutdruck senken. Studien zeigen, dass Übergewichtige, die zu wenig Calcium aufnehmen, häufiger unter Bluthochdruck leiden. [2] Deshalb empfehlen die Forscher gerade Übergewichtigen, genug Calcium aufzunehmen, was mit calciumreichem Heilwasser kalorienfrei leicht gelingt.
6. Muskelaufbau fördern. Eine aktuelle britische Studie hat ergeben, dass eine magnesiumreiche Ernährung bei Frauen mit mehr Muskelmasse und Muskelkraft einhergeht. [3] Mit einem magnesiumreichen Heilwasser lässt sich die Magnesiumzufuhr ganz einfach erhöhen.
7. Knochen stärken. Calciumreiche Heilwässer versorgen den Körper reichlich und kalorienfrei mit dem wichtigen Knochen-Mineralstoff. Viele sind sogar zugelassen, um Osteoporose vorzubeugen oder begleitend zu behandeln.

Wählen Sie als Diätbegleiter ein mineralstoffreiches Heilwasser mit gewünschtem Gesundheitsnutzen und trinken Sie davon täglich einen bis zwei Liter. Am besten wirkt Heilwasser, wenn Sie es über den Tag verteilt trinken. So werden die Mineralstoffe optimal aufgenommen. Da diese bereits im Wasser gelöst sind, kann unser Körper sie schnell und gut verwerten. Informationen über Anwendungsgebiete und Wirkungen von Heilwässern sowie eine Liste aller Heilwässer, die nach Inhaltsstoffen gefiltert werden, finden Sie auf **www.heilwasser.com**

1 Beer, Uebelhack, Pohl: Efficacy and tolerability of a hydrogen carbonate-rich water for heartburn, World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology, 1/2016 2 Chen et al., Calcium intake and hypertension among obese adults in United States: associations and implications explored, J Hum Hypertens, 2015 Sep 3 Welch et al., Dietary Magnesium Is Positively Associated With Skeletal Muscle Power and Indices of Muscle Mass and May Attenuate the Association Between Circulating C-Reactive Protein and Muscle Mass in Women, Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 31, No. 2, 2016

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." Besonders 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

DIE BEST-OF DER SKI-IRRTÜMER

TEIL 2

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

SKI-IRRTUM NR. 4:
„Das Waschen schadet der Skibekleidung."
Die Gefahr, dass Funktionsbekleidung durch das Waschen nachhaltig beschädigt wird, besteht durchaus – wenn man zum falschen Waschmittel greift, mit einer zu hohen Temperatur wäscht und vergisst, Skijacke und -hose danach neu zu imprägnieren. Doch gleichermaßen gilt: Die Funktion der Skibekleidung kann nur aufrechterhalten werden, wenn diese hygienisch sauber ist. Schmutz und Schweiß können die feinen Poren verschließen und damit die Atmungsaktivität behindern. Wie pflegt man die hochwertige Winterausrüstung also richtig? Skisportler sollten ihre Bekleidung immer nach den Anleitungen des Herstellers waschen: meist als Schonwäsche bei niedriger Temperatur (30 Grad Celsius) und mit einem entsprechenden Funktionswaschmittel. Keinesfalls darf ein Weichspüler verwendet werden. Dessen Zusätze setzen sich im Textil fest und beeinträchtigen die Funktion der Membran nachhaltig. Die Folge: Die Atmungsaktivität der Membran geht durch die Weichspüler-Rückstände verloren. Ganz besonders wichtig ist die Imprägnierung der Bekleidung in mehreren Schichten nach jedem Waschen! Dafür bietet etwa der Sportfachhandel verschiedene Imprägnierungs-Sprays an.

SKI-IRRTUM NR. 5:
„Skifahren ist gefährlich, es passieren immer mehr Skiunfälle."
Häufig wird die subjektive Einschätzung von gestiegenen Unfallzahlen und einer generell erhöhten Verletzungsgefahr auf unseren Skipisten geäußert. Dieses Empfinden trügt – das Gegenteil ist vielmehr der Fall: Wie die Statistiken der Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU) der ARAG Sportversicherung zeigen, konnte seit Beginn der Erhebungen im Winter 1979/1980 ein Rückgang der Unfallzahlen von insgesamt über 59 Prozent verzeichnet werden. Der langfristige Trend zu einer geringeren Anzahl an Verletzungen im alpinen Skisport hat sich auch in den vergangenen Jahren weiter fortgesetzt. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Neben einem höheren Sicherheitsbewusstsein in der Bevölkerung und Verbesserungen in der Pistenpräparation trugen vor allem die steten Weiterentwicklungen am Material zu einer erhöhten Sicherheit im Skisport bei. Sicherheitsbindungen, die vor einigen Jahrzehnten noch nicht auf dem Markt waren, schützen heute Schien- und Wadenbein sowie Gelenke vor Verletzungen, innovative Skischuhe sorgen für eine verbesserte Kraftübertragung. Falls es doch zu einem Skiunfall kommt, garantiert außerdem ein dichteres und professionelleres Rettungsnetz, dass Verletzte schneller erstversorgt werden. Entgegen des Anscheins passieren Kollisionen zweier oder mehrerer Skisportler eher selten. 80 Prozent aller Unglücke basieren auf Fahrfehlern und damit auf Eigenverschulden.

SKI-IRRTUM NR. 6:
„Ohne sichtbare Risse schützt mich mein Helm einwandfrei."
So viel ist deutlich: Um optimal schützen zu können, muss ein Skihelm einwandfrei funktionieren. Ist eine äußere Einwirkung sichtbar, etwa durch Risse oder Dellen, muss der Helm auf alle Fälle ausgetauscht werden. Ein Helm gewährleistet schließlich, dass die Sturzenergie bei einem Aufprall möglichst auf eine große Fläche verteilt wird und nicht konzentriert auf den Kopf einwirkt. Dafür sorgt hochwertiges Dämmmaterial in der Schale. Kommt es zu einem Sturz, bei dem hohe Kräfte auf den Helm wirken, kann sich die Stoßdämpfung verformen oder sogar brechen – auch ohne äußere Merkmale. Experten raten daher: Im Falle eines Sturzes den Helm immer im Sportfachhandel eingehend überprüfen lassen! Nur so kann man sichergehen, dass die Schutzfunktion nicht beeinträchtigt wurde. Übrigens: Nach acht Jahren erlischt die vom Hersteller garantierte Schutzfunktion des Helmes. Der Helm sollte dann ausgetauscht werden.

SKI-IRRTUM NR. 7: „Richtige Verkehrsregeln gibt es auf der Piste nicht. Jeder ist für seine eigene Sicherheit verantwortlich."
Was die Straßenverkehrsordnung für das Autofahren ist, sind die FIS-Verhaltensregeln für das Skifahren! Zwar sind sie nicht ebenso gesetzlich bindend, beschreiben aber die Regeln des vernünftigen Miteinanders im Skigebiet und müssen von jedem Skisportler geachtet werden! Die FIS-Verhaltensregeln beinhalten beispielsweise Grundsätze zur Wahl der Fahrspur, zum Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren sowie zum Überholen und zur Hilfeleistung. Allen Regeln gemeinsam ist der Appell zur gebührenden Rücksicht auf andere Wintersportler. Skifahren ist ein Gemeinschaftssport. Ein vernünftiges und rücksichtsvolles Miteinander sollte selbstverständlich sein – ob im Wintersport oder im Straßenverkehr!

Fortsetzung: Best-Of der Ski-Irrtümer Teil 3 auf Seite 39

ANZEIGE

TENNISARM? GOLFERARM? MAUSARM?

HILFE DURCH DIE MASALO® MANSCHETTE!

Durch das einzigartige Wirkprinzip der Masalo® Manschette wird der betroffene Bereich sofort spürbar entlastet! Für mehr Lebensqualität im Alltag, Beruf & Sport!

Tennisarm? Golferarm? Was ist das eigentlich genau?
Millionen Menschen in Europa leiden unter der Epicondylitis, besser bekannt als Tennisarm, Golferarm oder auch Mausarm. Mit jeder Bewegung des Arms, der Finger oder des Handgelenkes wirken Zugkräfte der Unterarmmuskeln und Sehnen auf die Sehnenansätze (Epicondyli) am Ellenbogen ein. Ungewohnt hohe Belastungen, anstrengende oder wiederholte Bewegungen des Arms können so zu Verletzungen in Form von Mikrorissen an diesen Sehnenansätzen führen, die sich dann entzünden können. Die Schmerzen können im Ruhezustand und auch bei Belastung auftreten und die Lebensqualität der betroffenen Personen ist oft stark eingeschränkt.

Wenn die Zugkräfte der Unterarmmuskeln die Verletzungen verursachen und mit jeder Bewegung verschlimmern, dann sollte man diesen betroffenen Bereich am besten mit einem Gegenzugsystem abfangen oder umlenken, um einen Heilungsprozess zu unterstützen und die Schmerzen lindern oder gar zu beseitigen.

Genau hier wirkt die Masalo® Manschette.
Durch das Gegenzugsystem wird der betroffene Bereich sofort und nachhaltig entlastet. Die Sehnenansätze werden geschont, die Schmerzen gelindert und die Heilung wird positiv unterstützt – obwohl der Arm weiterhin voll eingesetzt wird. Die belastenden Zugkräfte von Muskeln und Sehnen werden abgefangen und an den Oberarmgurt „umgeleitet", der verletzte Bereich wird geschützt.

Was macht die Masalo® Manschette so besonders?
Das einzigartige Gegenzugprinzip der Masalo® Manschette sorgt dafür, dass sie permanent, Tag und Nacht, den schmerzenden Bereich spürbar entlastet und der Arm dennoch weiterhin voll eingesetzt und genutzt werden kann – egal ob im Beruf, beim Sport oder im ganz normalen Alltag. Wird sie bei der Arbeit oder im Sport getragen, kann die Kraftentfaltung gefördert werden. Beim Tennisspielen haben die Erfahrungen gezeigt, dass die Schlägerhaltung verbessert wird. Die Stabilisierung des Ellenbogens führt zu einer höheren Schlagkraft und höherer Treffsicherheit, auch beim Golf. So haben Betroffene mit der Manschette auch bei anderen Sportarten wie dem Speerwerfen, Handball, Volleyball, Kraftsport etc. profitiert.

Genau wie die Intensität der Schmerzen ist auch der Auslöser der Epicondylitis individuell und verschieden. Betroffen sind aktive Menschen wie Handwerker, Bürokräfte (PC Arbeit: Mausarm), Lagerarbeiter, Einzelhandelskräfte, Hausfrauen, Sportler, Hobbygärtner und viele mehr. Auch Stricken, Gartenarbeiten oder Schneeschaufeln und ähnliche Arbeiten können diese tückischen Beschwerden auslösen.

Die Masalo® Manschette kann sowohl bei einer akuten oder chronischen Epicondylitis als auch vorbeugend getragen werden. Die Masalo® Manschette MED ist hochwertig verarbeitet, optisch attraktiv, wirksamer und besteht aus einer Vielzahl an Schichten modernster, funktioneller Materialien, die das Tragen der Manschette sehr angenehm und komfortabel machen. Die Manschette ist waschbar und kann somit auch in Berufen mit hohen Hygienestandards getragen werden sowie beim Schwimmen, Wassersport und vielem mehr.

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 Kollektionen wie „Beach, Fit, Sandals, Trail oder Clogs" - optional je nach Kollektion mit Fußbettungsformen wie z.B. Hallux oder Relax - in einer großen Auswahl an Farben und Materialien. valinos®-Produkte vereinen ideal die fußgesunde Wirkungsweise von Einlagen und die Lust an einem individuellen, trendigen Lifestyle-Schuh – für höchsten Tragekomfort plus Spaßfaktor.

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

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

AllOrtho Valinos Konfigurator – Kreieren Sie sich Ihren eigenen Schuh selbst:

SPORTFRÄSEINLAGE GOLF R/L NACH MASS –

Komfort für 18-Loch

Ob beim Abschlag oder Putten: Nur wer sicher und entspannt steht, kann präzise und kontrolliert schwingen – die Stellung der Füße und Entlastung der Kniegelenke spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Die Anforderungen an Einlagen für den Golfsport orientieren sich einerseits an den Belastungen beim Abschlag, weitaus anstrengender für die Füße ist jedoch andererseits das lange Stehen und Laufen während eines 18-Loch-Spiels. Das maßgefertigte Fußbett der sportspezifischen Fräseinlage Golf nach CAD wirkt hier komfortabel dämpfend und entlastend:

- Fersenauftritt: Der gepolsterte Fersenbereich begünstigt eine gedämpfte Schritteinleitung.
- Komfort im Mittelfußbereich: Das Stützen der Fußgewölbe entlastet die Muskeln und Bänder, Zehengrundgelenke und andere sensible Strukturen des Fußes.
- Kraftvorbereitung, Schwungphase und Schlagabschluss: Die Golfeinlage unterstützt die Fußareale beim Abschlag, die beim typischen Eindrehen der Füße und des Körpers belastet werden. Die seitlichen Ränder sind erhöht, um einen sicheren Stand für die optimierte Ausholbewegung zu gewährleisten. Die Großzehe und der Großzehenballen sind tiefer gebettet und fördern somit in der Schwungphase eine optimale Einwärtsdrehung des Fußes. In der gegenseitigen Einlage sind die Kleinzehen tiefer gebettet, um die Auswärtsdrehung zu erleichtern.Für seitlichen Halt sorgt die erhöhte Verstärkung der Einlage am Außenrand.

Jede gefertigte Einlage wird ähnlich dem Schlägerfitting auf die persönlichen Bedürfnisse des Golfers angepasst.

Hinweis: Für Linksabschläger sind die Funktionen entsprechend vice versa eingearbeitet.

DIE BEST-OF DER SKI-IRRTÜMER

TEIL 3

SKI-IRRTUM NR. 8:
„Eine Skibrille brauche ich nur bei starkem Schneefall."
Gerade bei strahlendem Sonnenschein ist ein richtiger Sichtschutz ausschlaggebend: Der Schnee reflektiert die Sonnenstrahlen zusätzlich und auch die Licht-Schatten-Wechsel sind oft tückisch. Schließlich passiert ein Großteil der Skiunfälle aufgrund von Wahrnehmungsfehlern. Doch eine Skibrille leistet mehr als das: Neben den gefährlichen UV-Strahlen schützt sie auch vor Niederschlag und Wind. Dafür ist eine geschlossene, zum Helm passende Skibrille einfach am besten geeignet! Gerade bei Stürzen können einfache Sonnenbrillen mit Metallbügeln schnell zur Gefahr werden. Wenn Skifahrer also zur Sonnenbrille greifen, dann bitte zu einer Sportbrille mit Kunststoffgläsern und stabilem Halt. Ein Rat der Experten: Bitte keinesfalls am falschen Platz sparen, vor allem nicht bei Kindern! UV-Licht schädigt das Auge nachweislich und langfristig.

SKI-IRRTUM NR. 9:
„Skifahren bring ich meinem Kind selbst bei."
Es ist soweit: Mein Kind ist alt genug und motiviert, das Skifahren zu erlernen. Naheliegend ist es da, die ersten Rutschversuche gemeinsam am Übungshang in der Umgebung zu starten. Das ist auch durchaus sinnvoll: Zusammen mit Mutter oder Vater können die Kids langsam die ersten Schritte im Schnee wagen und sich an das Gleiten und neue Fahrgefühl gewöhnen. Doch ein professioneller Skikurs hat viele Vorteile, die das Kind schneller und leichter an den Schneesport heranführen! Zertifizierte Skischulen, wie die mehr als 400 DSV-Skischulen, setzen auf Sport, Spaß und Spiel und bringen sehr viel Abwechslung in den Unterricht. Ist die Freude an der Bewegung und dem Erlebnis mit Gleichaltrigen groß, sind auch Aufmerksamkeit und Lerneffekt höher. Außerdem sind wahre Profis am Werk – ausgebildete Skilehrer kennen die besten Tricks und Kniffe, um schnell und spielerisch Fortschritte zu erzielen. Skischulen bieten überdies optimales Trainingsterrain mit Ski-Kindergärten, Seilliften oder dazugehöriger Skitty World. Damit steht spielerischem Lernen nichts mehr im Wege.

SKI-IRRTUM NR. 10:
„Eine Skiversicherung brauche ich nicht, da sie meist nicht greift und ich bereits mit anderen Policen abgesichert bin."
Unfälle können passieren oder die eigene Ski-Ausrüstung gestohlen werden – dagegen ist leider keiner gewappnet. Deshalb brauchen Wintersportler eine gute Skiversicherung! Die DSV-Skiversicherungen greifen weltweit bei Diebstahl, Bruch und Beschädigung der eigenen und gemieteten Ski- und Snowboard-Ausrüstung. Entgegen der weitverbreiteten Annahme, greift der Versicherungsschutz auch bei Diebstahl vor der Ski-Hütte. Lediglich in der Nacht, zwischen 19 und 6 Uhr, muss die Ski-Ausrüstung in einem ortsfesten Raum, wie etwa in einem Hotel-Skikeller oder in einem verschlossenen Auto, untergebracht werden. Bei vielen Versicherungspaketen ist zusätzlich zur Geräte- auch eine Personenversicherung inkludiert. Dabei ist eine schnelle und sichere Verletztenbergung das wichtigste Element. Sollte es zu einem Unfall kommen, ist eine rasche Erstversorgung oft ausschlaggebend für den Heilungsprozess. Daher werden für den Transport ins Krankenhaus oft Hubschrauber eingesetzt. Die meisten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten einer Helikopterbergung, oft bis zu 3.000 bis 5.000 Euro, im Gegensatz zur DSV-Skiversicherung nicht. Ein weiterer Vorteil: Die DSV-Skiversicherungen umfassen auch eine weltweit geltende Rechtsschutzversicherung. Die ist vor allem bei Skireisen im außereuropäischen Ausland von großer Bedeutung.

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

SCHIENBEIN-KANTENSYNDROM –

Tibiakantensyndrom - shin splint

Von Stefan Allram

Dieser Beitrag soll Ihnen einen kurzen Überblick über die Entstehung, die Symptomatik, die Therapieoptionen und die Prävention des Tibiakantensyndroms geben.

Die Bezeichnungen „Tibiakantensyndrom" oder „shin splint" sind Sammelbegriffe für einen überlastungsbedingten Schmerz am Unterschenkel. Am häufigsten ist das mediale (innenseitige) Tibiakantensyndrom; die Stressfraktur der Tibia (Schienbein) und das vordere Kompartmentsyndrom (sind seltener) zu verzeichnen. Zum besseren Verständnis der Entstehung von Tibiakantensyndromen gehe ich nachfolgend auch auf die anatomischen und statischen Zusammenhänge ein.

1. Mediales Tibiakantensyndrom oder auch Tibialis-Posterior-Syndrom

Das Mediale Tibiakantensyndrom oder Tibialis-Posterior-Syndrom ist ein häufiges Beschwerdebild bei Sportlern und Menschen mit leichtem Übergewicht oder Bewegungsmangel. Es kommt bei Menschen mit Knick-oder Senkfüßen und damit verstärkter Tendenz zur Einwärtsdrehung (Pronation) vor. Betroffen sind Läufer, die ihr Schuhwerk erneuern, ihre Technik verändern oder einseitiges intensives Training auf harten Böden absolvieren.

Über Beschwerden klagen auch Vorfußläufer und Läufer mit häufigem Einsatz von Spikes. Bei Menschen mit Übergewicht zu weichen Schuhen oder langen Stand- und Gehphasen kann das Syndrom ebenfalls auftreten. Durch die eben genannten Ursachen wird der hintere Schienbeinmuskel, der Musculus Tibialis Posterior (MTP), übermäßig belastet. Der Muskel zieht von der medialen Tibiakante (innere Schienbeinkante), an der er großflächig ansetzt (Insertion), hinter dem Innenknöchel entlang bis zum Fußinnenrand im Bereich des mittleren Längsgewölbes.

Bewegungsmuster

Bei jedem Bodenkontakt kommt es natürlicherweise zur Pronation (Absenken des inneren Längsgewölbes).

Die Pronation stellt einen wichtigen natürlichen Dämpfungsmechanismus zur Absorption von Stoßkräften dar. Anatomisch ist es nachvollziehbar, dass ein starker Zugimpuls auf den MTP ausgeübt wird. Die Pronationsstellung ist jedoch eine für das Sprunggelenk wenig stabile Gelenkstellung. In dieser Stellung ist übermäßig viel Muskelarbeit erforderlich, um die Stoßkräfte beim Aufsetzen des Fußes zu dämpfen. Der MTP hat entscheidende Bedeutung als Stabilisator des Gelenkes. Er sorgt mit aktiver Supination (Aufrichtung des inneren Fußgewölbes) für eine stabile Gelenkstellung im Sprunggelenk und schafft eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Abstoßphase des Fußes. Aus zu starker Pronation (Abfallen des inneren Fußgewölbe- Senkfuß) resultiert eine Gegensteuerung des MTP, die übermäßig viel Kraft erfordert und zur Überlastung des Muskels führen kann. Die Folge können Fasereinrisse an der Ansatzfläche der medialen Tibia und schmerzhafte Entzündungsreaktionen am Knochen (Periostitis) sein.

Typisches Symptom des medialen Tibiakantensyndroms ist eine diffuse, mit einer Schwellung einhergehende Druckempfindlichkeit entlang der medialen Tibiakante. Der Schmerz beginnt üblicherweise nicht sofort mit Beginn der Belastung. Es besteht im Gegensatz zur Stressfraktur und zum Kompartment-Syndrom meist keine Notwendigkeit das Training sofort abzubrechen. Sind die Beschwerden erst einmal aufgetreten, ist eine vorübergehende Schonung unerlässlich. Therapeutisch sinnvoll sind lokale Maßnahmen in Form von Ultraschall und Lasertherapie, Akupunktur, Injektionen oder Physiotherapie. Um eine Unterstützung des medialen Längsgewölbes und somit eine Entlastung des MTP zu erreichen, setzen wir bei höher gradiger Knick- oder Senkfußthematik Maßeinlagen ein.

Bei sehr starken Schmerzen und Fasereinrissen wird ein Kunststoffschuh (Aircastwalker mit Einlage) oder eine Maßorthese (MEFO-Orthese) empfohlen, die in einem konventionellen Sport-/Trekkingschuh getragen werden kann.

2. Stressfraktur

Die Stressfraktur wird auch als Ermüdungsbruch/Fraktur bezeichnet. Sie entsteht durch Überlastung des Knochens als Folge überhöhter Trainingsumfänge in Verbindung mit mangelhafter muskulärer Kompensation. Der Sportler verspürt besonders bei exzentrischen Muskelkontraktionen (Abbremsbewegungen, Landephase etc.) einen lokalisierten, bohrenden Schmerz an der Schienbeinkante. Die Schmerzen treten häufig unmittelbar zu Beginn der Belastung auf und zwingen den Sportler zur sofortigen Beendigung des Trainings.

Ermüdungsbrüche gibt es nicht nur an der Tibia, sondern auch am Wadenbein (Fibula), im Mittelfuß- und Fußwurzelbereich sowie am Hüftknochen (Schenkelhals). Bei Verdacht auf eine Stressfraktur wird eine Röntgenaufnahme und oder MRT des Unterschenkels durchgeführt. Diese zeigt typische Zeichen eines querverlaufenden Risses oder einer Verdickung des Knochens. Eine Kernspintomographie/MRT kann in Zweifelsfällen oder zur Verlaufskontrolle vor Wiederaufnahme des Trainings durchgeführt werden. Die Therapie der Stressfraktur besteht in erster Linie in einer Belastungsreduktion. Im ungünstigsten Fall ist eine komplette Entlastung des Beines mit Hilfe von Gehstützen erforderlich. Häufig reicht jedoch der etwa sechswöchige Verzicht auf sportliche Belastung aus.

3. Vorderes Kompartmentsyndrom

Es handelt sich um ein seltenes Schmerzsyndrom, das in erster Linie Langstreckenläufer betrifft. Infolge des exzessiven Trainings nimmt die Muskelmasse zu und übersteigt den anatomisch vorgegebenen, durch Muskelfaszien begrenzten Raum (Kompartment). Der Unterschenkel ist in vier Kompartmente eingeteilt, in denen die verschiedenen Muskelgruppen zum Fuß ziehen. Das vordere Kompartment liegt lateral (außenseitig) von der Tibiakante. In diesem Raum verlaufen der Musculus Tibialis Anterior (vorderer Schienbeinmuskel), die Zehenstreckermuskulatur sowie der Nervus peronaeus.

Bei Belastung nimmt der arterielle Blutzustrom zu, der venöse Abfluss stagniert und der Druck im Kompartment steigt. Im Laufe der Belastung (meist erst nach einigen Kilometern) treten mit ansteigender arterieller Durchblutung der Muskulatur zunehmende Schmerzen lateral der Tibia auf.

Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu einer Kraftminderung der Fuß- und Zehenhebermuskulatur und einem Taubheitsgefühl im Bereich der ersten und zweiten Zehe kommen. Therapeutisch ist eine deutliche Reduzierung der Belastung sowie Behebung der Ursache (s.u.) erforderlich. In seltenen, fortgeschrittenen Fällen kann eine druckentlastende operative Spaltung der Muskelfaszie erforderlich sein. Nachfolgend möchte ich Ihnen Empfehlungen zur Vorbeugung vor Tibiakantensyndromen geben und kurz auf die Schuhauswahl eingehen.

Eine zu weiche Schuhsohle (natural Running Schuhe) mit unzureichender Torsionssteifigkeit kann die Pro- und Supinationsfähigkeit des Fußes einschränken und die Muskeln überlasten. Ebenso wie bei hartem Untergrund (Parkett, Fliese, Marmor sowie Asphalt bzw. Pflasterwege) sind hierdurch die auf Knochen und Gelenke einwirkenden Kräfte um ein Vielfaches größer und können zu entsprechenden Folgeschäden führen. Bei zu weicher Sohle oder weichen Untergründen muss die Muskulatur den größten Teil der einwirkenden Kräfte abpuffern, was zur rascheren Ermüdung der Muskeln führt.

Von entscheidender Bedeutung ist deshalb die Aneignung einer aktiven Lauftechnik, um die gelenkstabilisierenden Muskeln zu trainieren und sie weniger anfällig für extreme bzw. einseitige Belastungen werden zu lassen. Der Sportler sollte nicht voreilig versuchen, mangelnde „aktive" muskuläre Fähigkeiten durch überweiche „Antipronationsschuhe" zu kompensieren. (Wichtig!)

Sportler mit Einlagenversorgung sollten immer auf neutrale Laufschuhe max. eine „leichte" Supinationsstütze zurückgreifen.

TIPP!
Schienbeinkantensyndrom

Daraus ergeben sich für den Trainingsalltag folgende Konsequenzen: Vermeidung von einseitigem Training, häufiger Wechsel der Untergründe und aktives Lauftraining zur Schulung der Kraft, Technik und Koordination! Gangschule in Verbindung mit einer guten Physiotherapie ist hier meine Empfehlung. Die Basis ist eine maßgefertigte Einlagen-Versorgung und geeignetes Schuhwerk.

Versorgung

Essenziell wichtig ist das gute Schuhwerk. Stabile und dämpfende Schuhe mit festen/steifen Sohlen, gute Abrollung und feste Hinterkappen sind bei Sportschuhen immer noch das Mittel der Wahl.

- Feste und stabile Hinterkappe – bessere Fersenführung für optimale Abrollung
- Steife und feste Sohlen - um den Bodendruck flächig zu verteilen – Gelenkschonung
- Gute Abrollung und Dämpfung – Schuhe mit großer Spitzensprengung sind perfekt
- Neutrale Schuhe - keine Supinationsschuhe oder Pronationsschuhe bei Einlagenversorgung
- Supinationsstütze = Innen mehr Stütze wie außen
- Pronationsstütze = außen mehr Stütze wie innen
- Neutral = Sohle ist innen und außen gleich stark geformt, entsprechend gut für Einlagen, um eine entsprechende Korrektur durch das Schuhwerk nicht zu beeinflussen.

Eine maßgefertigte Schuh-Einlage hilft Ihren Füßen, die nötige Abstützung zu bekommen und Sie wieder schnell leistungsfähig zu machen.

Maßeinlagen nach Laufanalyse und videogestützte Pedographiemessung erhalten Sie bei AllOrtho.

Flexible weiche Schuhe fördern zwar die Stärkung der Muskulatur, sind jedoch oft Auslöser der Überlastungsthematiken beim Laufen.

OSTEOPATHIE – UNTERSTÜTZUNG DES KÖRPERS ZUR SELBSTHEILUNG

Blockaden lösen. Beweglichkeit wiederherstellen. Gesünder werden.

Die meisten Menschen kennen Physiotherapie – oft sogar am eigenen Leibe. Doch im Bereich der manuellen Behandlung von Beschwerden gibt es eine weitere, nicht so bekannte, eigenständige, ganzheitliche Form der Medizin: die Osteopathie. Osteopathie ist die Suche nach Bewegungseinschränkungen im Körper, geht den Ursachen von Beschwerden auf den Grund und behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit. Grundgedanke der Osteopathie ist, dass viele Beschwerden auf körperliche Blockaden zurückzuführen sind. Neben Knochen, Muskeln und Bindegewebe spielen auch Organe sowie die Gehirn- und Rückenmarkshäute eine wichtige Rolle im Bewegungsapparat – die ganzheitliche Betrachtung der Beschwerden ist somit die Grundlage von Osteopathie.

Wann und mit welchen Zielen wird Osteopathie eingesetzt?

Ausgehend von dem Ziel, die Ursachen der Beschwerden zu behandeln – wie zum Beispiel die Beweglichkeit und die Durchblutung zu erhöhen – stehen mehrere Aspekte im Vordergrund:

- **Blockaden lösen:** Mit individuell angepassten Techniken werden verspannte Zonen gelockert, Beweglichkeit und Durchblutung gefördert.
- **Dysbalancen ausgleichen:** Bereiche wie Hüfte, Schultern und Nacken sind häufig beeinträchtigt. Die ganze Kette damit verbundener Beschwerden werden ausgeglichen.
- **Selbstheilungskräfte mobilisieren:** Die Osteopathie hilft dem Körper dabei, sich selbst zurück ins Gleichgewicht zu bringen.

Zu den Hauptanwendungsgebieten zählen unter anderem Störungen des Bewegungsapparates (Gelenksbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Blockaden, Sehnenentzündung, etc.), Störungen der Prozesse in den inneren Organen, Kopfschmerzen, Migräne, Beschwerden nach Unfällen oder Operationen.

Wie läuft eine osteopathische Behandlung ab?

Im Grunde besteht eine Behandlung aus drei Bereichen:

- **Anamnese:** In einem ausführlichen Gespräch wird die individuelle Symptomatik erfasst – dies dient der Einschätzung des gesamten, aktuellen Gesundheitszustandes.
- **Profiling:** Ein Profil über die entdeckten Einschränkungen wird erstellt und daraus die geeignete Behandlungsform abgeleitet.
- **Behandlungsplan:** Auf Basis der Ergebnisse wird ein erfolgversprechendes Behandlungskonzept erstellt.

Die bei der Anamnese gefundenen Bewegungsstörungen, können sich in drei unterschiedlichen Bereichen befinden. Bei der ganzheitlichen Behandlungsform versucht der Osteopath in allen 3 Systemen die Bewegungsstörungen abzubauen, sofern notwendig. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, um das körperliche Gleichgewicht zu finden und Gesundheit zu erlangen.

Bei der Osteopathie kommen vorwiegend passive Behandlungstechniken zum Einsatz, bei denen Krankheits- und Schmerzursachen lokalisiert und gelöst werden können. Dafür werden zunächst Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzherde mit den Händen abgetastet. Mithilfe verschiedener Bewegungs- und Drucktechniken können Selbstheilungskräfte aktiviert und die natürliche Beweglichkeit wiederhergestellt werden.

Die drei Anwendungsbereiche von Osteopathie:

- **Parietaler Bereich:** Bewegungsapparat, Wirbelsäule, Faszien (Bindegewebe), Gelenke, Muskeln und Knochen.
- **Viszeraler Bereich:** Innere Organe, Blut- und Lymphgefäße
- **Craniosacraler Bereich:** Schädel, Kreuzbein, Rückenmarksflüssigkeit

Was sind die häufigsten Auslöser und Ursachen für den Besuch bei einem Osteopathen?

Hauptgründe, um einen Osteopathen aufzusuchen sind Schmerzen und Probleme an Bandscheiben, Hüfte, Schulter oder Nacken, die auf länger bestehende Fehlstellungen im Bewegungsapparat zurückzuführen sind.

Wenn auch Sie Probleme mit Ihren Gelenken, Muskeln und Sehnen oder im Nacken- oder Kopfbereich haben, kann ein Besuch beim Osteopathen helfen. Er kann Ihren Körper dabei unterstützen, sich selbst zu heilen - um wieder schmerzfrei durch den Alltag zu kommen.

Sie sind auf der Suche nach einer spezialisierten Osteopathie-Praxis? Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Partner, LINDEBERGS, Praxis für Osteopathie, Physiotherapie und Training auf. Dort sind Sie im wahrsten Sinne des Wortes „in besten Händen".
Mehr über LINDEBERGS finden Sie unter lindebergs.de

YOGA – SANFTE FITNESS FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu unternehmen

Sport ist doch nur etwas für junge Menschen – und Yoga sowieso, mit all diesen Verrenkungen und akrobatischen Stellungen! Falsch! Lösen Sie sich von diesem Gedanken und versuchen Sie es einfach mal. Yoga stärkt nicht nur den Körper und hält ihn geschmeidig – Yoga ist ein Jungbrunnen für den Geist.

YOGA HÄLT KÖRPERLICH UND GEISTIG FIT

Untersuchungen zeigen, dass sich Yoga und Meditation positiv auf das Gehirn auswirkt – es sogar jünger macht. Mithilfe von Scans wurde herausgefunden, dass das Gehirn von Praktizierenden im Alter von 50 Jahren 7,5 Jahre jünger aussieht als das von gesunden Menschen, die nichts für ihren Körper und Geist unternehmen. Yoga hält den Körper beweglich – auch wenn man nicht die „Kerze" oder „den nach unten schauenden Hund" macht. Im ursprünglichen Yoga stehen nicht die anstrengenden „Asanas" (überwiegend ruhende Körperstellungen) im Vordergrund, sondern die bewusste Wahrnehmung des Körpers und die damit verbundene tiefe Erkenntnis. Bei allen Formen von Yoga verlangsamt und vertieft sich die Atmung, Puls und Blutdruck sinken und die Muskelspannung lässt nach. Und genau das ist die gewünschte Entspannungsreaktion des Körpers.

STARTEN SIE LOS – ABER NICHT VON 0 AUF 100

Wer länger nur wenig oder gar keinen Sport betrieben hat, sollte sein Bewegungskonto langsam auffüllen – selbst beim sanften Yoga. Suchen Sie sich für den Anfang ein Yoga-Studio und spüren Sie, ob es dort für Sie passt. Besprechen Sie mit dem Lehrer oder der Lehrerin, warum Sie gerne Yoga machen möchten und ob Sie eventuelle Einschränkungen oder Vorerkrankungen haben. Ein guter Lehrer oder eine gute Lehrerin geht auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein, um Ihnen ein Optimum an Entspannung und Bewegung bieten zu können. Sind Sie dann in vielen Übungen sattelfest, können Sie diese auch ohne Anleitung zuhause ausführen. Laden Sie dann auch Freunde und Freundinnen dazu ein – gemeinsam macht die Bewegung noch mehr Spaß!

YOGA FÜR DIE GENERATION 50+

Gerade in diesem Lebensabschnitt spürt man den Körper neu – man ist nicht mehr ganz so agil, wie mit 20 Jahren, es zwickt und brennt ab und zu hier und da. Vermehrt kommt das Gefühl auf, mehr für den Körper und Geist unternehmen zu müssen, um noch lange gesund und leistungsfähig zu bleiben. Yoga ist dazu perfekt, denn es unterstützt den Körper auf vielfältige Art und Weise:

- Der Beckenboden wird trainiert. Dadurch wird Haltungsschäden vorgebeugt und auch dem Absinken der Bauchorgane.
- Durch die Yoga-Atmung vergrößert sich das Lungenvolumen. Der Körper richtet sich auf und verfällt in keinen Buckel. Die tiefe Atmung massiert das Herz.
- Verspannungen und Schmerzen lösen sich, da die Wirbelsäule beweglicher wird.
- Yoga schult den Gleichgewichtssinn sowie das Standvermögen und beugt dadurch Stürzen vor.
- Die Kopfdrüsen werden angeregt und die Gehirnhälften besser koordiniert – das wirkt vorbeugend gegen Parkinson, Demenz und Alzheimer.

Kurz gesagt: Yoga hat positive Auswirkungen auf das Gehirn, den Gleichgewichtssinn, die Lunge, das Herz, die Wirbelsäule und den Beckenboden. Probieren Sie es einfach aus und nutzen Sie die Chance, geistig und körperlich möglichst lange gesund zu bleiben!

BUCHTIPP:
Willem Wittstamm:
Yoga für Späteinsteiger (mit DVD),
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH,
4. Edition, 2019, 80 Seiten,
ISBN: 978-3833868641,19,99 Euro

STARTEN SIE FIT, GUT GELAUNT UND BESTENS AUSGERÜSTET IN IHRE LAUFSAISON

Eines vergessen viele Läufer – und jene, die es noch werden möchten – jedoch: Produkte von der Stange können gerade im Laufschuhbereich ein Problem sein. Ein Laufschuh muss zu 100% passen, um ergonomisch richtig Laufen zu können und den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Auch die richtige Haltung und das Erlernen der entsprechenden Bewegungsabläufe erfordert idealerweise Anleitung durch einen Profi.

Laufen ist Freiheit – falsch Laufen ist Dummheit

Gerade der Saisonstart ist eine gute Möglichkeit, seine Laufgewohnheiten und die Ausrüstung genau unter die Lupe zu nehmen. Denn wer falsch läuft oder nicht die individuell passende Ausrüstung – insbesondere die Laufschuhe – einsetzt, kann den Gelenken, Knochen, Knorpeln und Sehnen Schaden zufügen. Rund ein Drittel der Laufanfänger zieht sich im ersten Jahr Verletzungen und Überlastungsschäden am Knie, dem Sprunggelenk, der Achillessehne oder dem Fuß zu. Zur Vorbeugung sollte eine Überprüfung der Abläufe durch den Profi durchgeführt und der Laufschuh vom Spezialisten gecheckt und gegebenenfalls optimiert werden. Ist das erledigt, steht dem Sport nichts mehr im Wege – jedoch sollte nicht von 0 auf 100 gestartet werden, in den ersten Wochen besser nicht zu schnell und nicht zu lange laufen. Und für Läufer ab 40 Jahren empfiehlt sich ein jährlicher, ärztlicher Check, bevor man regelmäßig zum Laufen geht. Richtiges, regelmäßiges und gesundes Laufen stärkt das Herz und den Kreislauf, lässt die Pfunde purzeln und setzt Glückshormone frei.

Der Laufschuh – die Verbindung zwischen Körper und Strecke

Wichtigster Teil der Laufausrüstung ist das richtige Schuhwerk. Ein Laufschuh hat einen großen Anteil daran, ob der Sport Spaß macht und zur Gesundheit beiträgt. Die wichtigsten Funktionen von Laufschuhen sind die Dämpfung und die Stabilisierung – also das Stützen und Führen des Fußes – während der Stand- und Abstoßphase. Stefan Allram, Geschäftsführer von AllOrtho und Laufschuhspezialist, hat einen Tipp zum Laufschuhkauf: „Vor ein paar Jahren bin ich als begeisterter Läufer auf der Suche nach einem neuen Laufschuh auf die Marke „On" gestoßen.
Das besondere an diesen Sportschuhen ist die Sohle. Sogenannte „Cloud-Elemente" nehmen beim Aufprall Energie auf, die sie beim Abstoßen wieder freigeben. Dieser Zusatzschub nach vorne ermöglicht geringere Ermüdung und eine bessere Körperhaltung beim Laufen."

Wie man sich bettet, so läuft man ...

Ausgangspunkt für das perfekte Laufgefühl sollte ein hochwertiger Laufschuh – wie zum Beispiel die Produkte von „On" – sein. Dieser stellt jedoch nur die Basis dar und erst die individuelle Laufschuhoptimierung verhilft zu einem Optimum an Gesundheit und beschwerdefreiem Lauferlebnis. Die Profis von AllOrtho erkennen durch eine dynamische Fußdruckmessung – sowie die Bewegungs- und Haltungsanalyse innerhalb der Fußdruckmessung – wo Optimierungsbedarf besteht. Auf Basis dieser Daten wird ein Paar individueller, CAD gefräster, aktiver und muskelstimulierender Laufeinlagen gefertigt, die absolut passgenau in den Laufschuh eingearbeitet werden. Der in den Leistungen inbegriffene Laufeinlagen-Check nach sechs und zwölf Monaten, gibt dem Läufer Sicherheit, dass die Einlage noch passt und ihn bestmöglich beim Sport unterstützt.

Unser Tipp: Machen Sie den Laufschuh-Check

Mal Hand aufs Herz: Wie viele Kilometer hat Ihr Laufschuh schon runter? Die gelaufene Strecke, das Körpergewicht, der Untergrund, der Laufstil und die Pflege sind entscheidend für den Verschleiß – und wenn der Schuh schon am Ende seiner Möglichkeiten ist, beeinträchtigt das auch Ihre Laufgesundheit. Der Schuh bietet nicht mehr die notwendige Stützung und Dämpfung und sollte spätestens nach 800 bis 1.000 Kilometern entsorgt werden. Indikatoren für einen verschlissenen Laufschuh sind zum Beispiel plötzlich auftretende Blasen oder Scheuerstellen. Auch, wenn Sie merken, dass das Obermaterial nicht mehr gut am Fuß sitzt, die Dämpfung sich irgendwie anders anfühlt, der Schuh nicht mehr optimal abrollt, die Außensohle Verschleißspuren aufweist oder in der Zwischensohle tiefe Risse zu sehen sind, sollte der Schuh ausgetauscht werden. Und wenn Sie sich einen neuen Schuh zulegen, sollten Sie sich bei den Profis von AllOrtho unverbindlich zu einer individuellen Laufschuh-Optimierung beraten lassen - für Ihr ganz persönliches Lauf-Fit-Programm.

Schnell wieder mobil!

Die gesamte Bandagenlinie erkunden

dynamics® PLUS

dynamics® plus
Kniebandage

dynamics® plus
Knöchelbandage

ofa®

DSV-MEDIZINSERIE: **VORBEUGUNG VON VERLETZUNGEN IM SKISPORT**

Wichtige Motive für die Aktivitäten von Freizeit- und Breitensportlern sind der Erhalt und die Förderung der Gesundheit. Dabei zählt der Skisport durch die Verbindung von Spaß, Naturerlebnis und gesundheitsfördernder Wirkung zu einer der beliebtesten Aktivitäten. Den positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Skisports steht trotz der seit Jahren rückläufigen Zahl von Verletzungen im Skisport jedoch ein gewisses Risiko für das Erleiden einer Sportverletzung gegenüber. Um vom Gesundheitswert des Skisports in vollem Umfang profitieren zu können, gilt es daher, sportartspezifische Verletzungsrisiken auf ein Minimum zu reduzieren.

MEHRERE FAKTOREN TRAGEN ZUR VORBEUGUNG VON VERLETZUNGEN BEI

,,Bei der Vorbeugung von Verletzungen spielt neben der skifahrerischen Technik, der richtigen Ausrüstung und dem Verhalten des Skifahrers vor allem dessen körperliche Fitness eine entscheidende Rolle", erläutert Priv.-Doz. Dr. Bernd Wolfarth, leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes. ,,Jeder Skisportler sollte sich daher schon während der schneefreien Zeit durch entsprechendes Training für den Skiwinter in Form bringen." Dabei sollte die Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer und Koordination im Mittelpunkt stehen.

KRÄFTIGE MUSKULATUR SCHÜTZT UND ENTLASTET GELENKE

,,Eine gut trainierte Muskulatur schützt die Strukturen des passiven Bewegungsapparates wie Knochen, Knorpel und Bänder", betont Dr. Wolfarth die präventive Bedeutung der Kraft. ,,Zum einen stabilisiert die Muskulatur die Gelenke und verhindert so unphysiologische Belastungen, zum anderen führt Krafttraining zu einer Anpassung dieser Strukturen und erhöht deren Belastbarkeit." So belegen Studien, dass das Risiko für das Erleiden einer der häufigsten Verletzungen im alpinen Skilauf, der Ruptur des vorderen Kreuzbandes, bei Skifahrern mit einer kräftigen hinteren Oberschenkelmuskulatur signifikant geringer ist.

Neben der Maximalkraft hat im Skisport auch die Fähigkeit der Muskulatur, submaximale Kraftleistungen über einen längeren Zeitraum erbringen zu können, die sogenannte Kraftausdauer, eine große Bedeutung bei der Vorbeugung von Verletzungen. ,,Die meisten Verletzungen beim Skifahren ereignen sich nachmittags, wenn sich nach einem langen Skitag die Ermüdung bemerkbar macht", weiß Dr. Wolfarth. ,,Eine gute Kraftausdauer verhindert eine frühzeitige Ermüdung. Dadurch verfügt der Skifahrer auch bei längeren Abfahrten und am Ende des Skitages noch über ausreichend Kraft, um gut koordinierte und technisch saubere Schwünge zu fahren und so das Sturz- und Verletzungsrisiko gering zu halten."

AUSDAUER VERBESSERT ERHOLUNGS- UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Ausdauertraining gehört im Sinne einer Verletzungsprophylaxe ebenfalls zur Vorbereitung auf den Skiwinter. ,,Eine gute Grundlagenausdauer dient dabei nicht nur als Basis für das darauf aufbauende Training von Kraft und Kraftausdauer", erklärt Dr. Wolfarth. ,,Beim alpinen Skifahren handelt es sich im Grunde um eine Intervallbelastung, bei der die einzelnen Abfahrten die Belastungs- und die Liftfahrten die Erholungsphasen darstellen. Da gut Ausdauertrainierte über eine bessere Erholungsfähigkeit verfügen, steht ihnen bei jeder Abfahrt ein größerer Teil ihres Leistungspotenzials zur Verfügung." Darüber hinaus verbessere eine gute Grundlagenausdauer auch die Konzentrationsfähigkeit und mindere dadurch das Verlet-

zungsrisiko: ,,Die zentralnervöse Ermüdung setzt später ein, der Skifahrer kann schneller und besser auf unvorhergesehene Ereignisse wie Bodenwellen, veränderte Schneebedingungen oder plötzlich auftauchende Hindernisse reagieren."
Koordination und Technik verhindern Stürze.

Neben den konditionellen Faktoren Kraft, Kraftausdauer und Ausdauer spielen natürlich die koordinativen Fähigkeiten eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von Verletzungen im Skisport. ,,Koordinationstraining auf instabilen Unterlagen wie MFT-Disks und Ballkissen oder auch Slacklinen schult die im Skisport so wichtige Gleichgewichtsfähigkeit und hilft so, Stürze zu vermeiden", erklärt Dr. Wolfarth. Gleichzeitig werde die muskuläre Koordination, also das Zusammenspiel der an einer Bewegung beteiligten Muskeln, verbessert und damit die Voraussetzung für eine gute Skitechnik geschaffen. Um das persönliche Fahrkönnen zu steigern, empfiehlt der Sportmediziner vor allem Anfängern, ihre technischen Fertigkeiten unter Anleitung kompetenter Übungsleiter in Skikursen der DSV-Skischulen oder der Vereine des DSV zu verbessern: ,,Da die meisten Verletzungen aus Stürzen, und diese in der Regel aus Fahrfehlern resultieren, ist eine gute Skitechnik ein entscheidender Faktor zur Verletzungsvorbeugung."

SICHER MIT DER RICHTIGEN AUSRÜSTUNG

Auch die richtige Ausrüstung trägt zur Vorbeugung von Verletzungen bei. Neben der obligatorischen Schutzausrüstung mit Helm, Brille und möglichst auch Rückenprotektor gehört dazu auch eine vom Fachmann individuell eingestellte Bindung sowie ein dem persönlichen Können entsprechender Ski. Nicht unterschätzt werden sollte der Einfluss funktioneller, dem Wetter angepasster Bekleidung. ,,Bereits eine leichte Unterkühlung führt zu deutlichen Einschränkungen der Leistungs-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und erhöht damit das Verletzungsrisiko", warnt Dr. Wolfarth. ,,Warme, wasserdichte und atmungsaktive Bekleidung ist daher beim Wintersport Pflicht, insbesondere bei Kindern, die im Vergleich zu Erwachsenen über eine geringere Fähigkeit zur Temperaturregulation verfügen."

VERHALTEN WÄHREND DES SKITAGES

Durch ein entsprechendes Training und die richtige Ausrüstung optimal vorbereitet, sollten Skisportler noch einige Verhaltensregeln beachten, um den Skitag möglichst verletzungsfrei genießen zu können. Ein kurzes Aufwärmen von wenigen Minuten bringt den Körper auf ,,Betriebstemperatur" und hilft, die geforderten Bewegungsabläufe sinnvoll vorzubereiten. Die Fahrweise sollte dem persönlichen Können und Trainingszustand angepasst werden, besondere Vorsicht gilt bei den ersten und letzten Abfahrten des Tages. Ausreichender Nachtschlaf und Erholungspausen während des Skitages steigern Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und damit die Sicherheit. Und: Alkoholgenuss ist vor allem bei schnellen und koordinativ anspruchsvollen Sportarten wie dem Skifahren tabu! Werden diese Vorschläge berücksichtigt, kann das Verletzungsrisiko auch beim alpinen Skilaufen minimiert werden und einem Wintervergnügen mit Freude an der Natur und Spaß an der körperlichen Aktivität steht nichts mehr im Wege. Sollte doch etwas passieren, helfen die DSV-Skiversicherungen.

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

RICHTIG SITZEN – GEWUSST WIE

MUCKENTHALERS ERGONOMIE-TIPP

Falsch eingestellte oder nicht passende Bürostühle fördern eine Reihe von Rückenbeschwerden. Fehlhaltungen schleichen sich unbemerkt ein. Damit Ihr Stuhl Sie beim täglichen Sitz-Marathon bestmöglich unterstützt, überprüfen Sie folgende 6 Punkte. Lieber selber handeln, statt sich in Behandlung zu begeben.

Muckenthaler
ERGONOMIE

1. **Ihr Unterschenkel bestimmt die Sitzhöhe.** Der Oberschenkel sollte zum Knie hin leicht abfallen – der „offene Sitzwinkel".
2. **Ihr Oberschenkel bestimmt die Sitztiefe.** Rutschen Sie ganz an die Rückenlehne. Jetzt sollten zwischen Sitzpolster und Kniekehlen noch 3 Finger passen.
3. **Ihr Beckenkamm bestimmt die Höhe der Rückenlehne.** Die am stärksten gewölbte Stelle der Rückenlehne sollte auf Höhe des Beckenkamms (Gürtelhöhe) liegen.
4. **Ihre Arme bestimmen die Einstellung der Armlehnen.** Ihre Arme sollten körpernah aufliegen – weder hängend, noch so, dass Ihre Schultern nach oben stehen.
5. **Ihr Gewicht und die Länge Ihres Oberkörpers** bestimmen die Gewichtseinstellung der Mechanik. Ihr Oberkörper sollte in der Bewegung nach hinten und nach vorne aufrecht bleiben können.
6. **Ihre Halswirbelsäule** wird durch eine optionale Nackenstütze spürbar entlastet.

Pacellistr. 5 • 80333 München • Tel. 089-2919890 • www.muckenthaler.de

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

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.

ERGONOMIE BEIM MOUNTAINBIKEN
TIPPS UND TRICKS

Mountainbiken ist gesund und hält fit. Auf dem MTB sitzt man weniger und fährt aktiver mit dem ganzen Körper als auf Renn- oder Reiserad, trotzdem ist die richtige Einstellung wichtig, um Langzeitschäden an Gelenken zu vermeiden. Was Einsteiger:innen beachten sollten und mit welchen kleinen Maßnahmen sie den Fahrspaß verbessern können, erklärt der pressedienst-fahrrad.

DAS WICHTIGSTE ZU BEGINN: Die richtige Einstellung des Bikes ist entscheidend. Die Kontaktpunkte Sattel, Lenker und Pedale sollten in Abstand, Höhe und Winkel auf den Körper abgestimmt sein, je nach Fahrradtyp und Fahrstil. Diese Einstellungen nimmt in der Regel der/die geschulte Fachhändler:in beim Kauf vor. Meist treten allerdings Probleme wie eingeschlafene Hände oder Füße erst bei den ersten längeren Touren auf. Dann heißt es zu Hause auch einmal nachbessern. Der Ergonomiespezialist Ergon bietet dafür eine spezielle ,,Fitting Box" (29,95 Euro) an. ,,Mit dieser können auch Neulinge mit wenigen, schnellen Handgriffen und ohne weitere Vorkenntnisse ihr Rad ergonomisch nachjustieren", erklärt Ergon-Pressesprecher Lothar Schiffner. Entwickelt wurde die Einstellungsanleitung von Dr. Kim Tofaute, einem der führenden Experten in Sachen Fahrradergonomie.

ABSTIMMUNG NACH FAHRSTIL AUSRICHTEN

Außerdem macht es oft Sinn, Komponenten wie Sättel oder Griffe zu tauschen. ,,Dann sollten sie allerdings auf den passenden Einsatzzweck abgestimmt sein. Downhill-Athlet:innen brauchen andere Komponenten als Allmountain-Fahrer:innen", sagt Schiffner. Abgeknickte Handgelenke sorgen beispielsweise schnell für Taubheitsgefühle. Hier schafft ein Flügelgriff Abhilfe. Durch die größere Auflagefläche wird der Druck besser verteilt, die Handstellung automatisch korrigiert und somit der Karpaltunnel, der bei falscher Handstellung verengt wird, entlastet. Wer noch mehr Wert auf Komfort legt und gerade bei Bergauf-Passagen auch einmal die Griffposition wechselt, kann Griffe mit sogenannten Barends (Lenkerhörnchen), wie den ,,GP2" von Ergon (49,95 Euro), für noch bessere Entlastung nutzen. ,,Funktionalität schlägt Style", schmunzelt Schiffner mit dem Verweis, dass heute viele Mountainbiker:innen aus optischen Gründen auf die ,,Lenkerhörnchen" verzichten.

GRIFF MUSS PASSEN FÜR GUTE KONTROLLE

Wichtiger als die Optik ist für Geländesportler:innen generell der richtige Halt. Dazu entscheidend: der passende Griffdurchmesser. Ein zu dicker Griff kann die Kontrolle über das Rad verringern, problematisch auf anspruchsvollen Abfahrten. Bei der Kombination aus großer Hand und zu dünnem Griff stoßen hingegen die Finger aneinander. In der Folge können bei längeren Abfahrten die Hände verkrampfen und die Finger sich nicht mehr öffnen lassen. ,,Die optimale Griffposition ist allerdings eine individuelle Sache. Grob kann man sagen: Man sollte beim Umgreifen mit den Fingern an den Handballen herankommen, aber nicht anstoßen", rät Bodo Hellwig, Produktemanager bei Sport Import und verantwortlich für die Betreuung der Griffmarke Odi.

Bei ergonomischen Griffen zusätzlich entscheidend ist die Griffhärte, weil sie bei der Dämpfung unterstützt und Vibrationen verhindert. ,,Wer mehr race- und performance-orientiert fährt, nutzt dünne Griffe mit einem harten Profil. Langstreckenfahrer:innen greifen eher zu weichen Griffen. Die Entscheidung ist aber ebenfalls eine persönliche, womit man besser klarkommt. Das Gleiche gilt für das Fahren mit und ohne Handschuhe. Ausprobieren ist wichtig", so Hellwig weiter. Für Einsteiger:innen ist das Fahren mit Handschuhen allerdings aus Sicherheitsgründen zu empfehlen. ,,Schon ein unspektakulärer Sturz auf einem Forstweg mit feinem Schotter kann dazu führen, dass die Handinnenflächen schmerzhafte Verletzungen davontragen und die Tour ist beendet", begründet Schiffner.

BREITE LENKER SIND IM TREND

Für eine bessere Kontrolle geht der Trend beim Mountainbike seit ein paar Jahren zu breiteren Lenkern, weil dadurch die Arme in einer leicht angewinkelten Position sind und somit die

Kraftübertragung besser ist. Während früher Lenkerbreiten von 600 Millimetern Standard waren, sind es mittlerweile im Durchschnitt 720 bis 780 Millimeter. ,,Der Lenker sollte ungefähr so breit wie die eigene Schulterbreite sein. Im Zweifelsfall wählt man den Lenker etwas breiter und probiert verschiedene Griffpositionen aus. Kürzen lässt er sich immer", rät Daniel Gareus, Pressesprecher von Cosmic Sports, dem Deutschlandpartner von Lenkermarken wie Renthal und Ritchey. Für technisch versierte Fahrer:innen bietet Ergon zudem mit der ,,GE1"-Serie (ab 34,95 Euro) sogar Griffe an, die speziell für breite Abfahrtslenker konzipiert sind und dafür sorgen sollen, dass die Oberkörper- und Unterarmhaltung automatisch korrigiert wird. ,,Das minimiert den Armpump und somit ein Ermüden", sagt Schiffner. Wichtig dabei: Der Bremshebel muss ideal erreichbar sei. Um die optimale Hebelwirkung zu erreichen, sollte der kleine Finger am äußeren Ende des Griffs und der Zeigefinger am Bremshebel liegen und zusammen mit der Hand und dem Unterarm eine gerade Linie bilden.

SATTEL ENTLASTET BERGAUF WIE BERGAB

Taubheitsgefühle an den Füßen oder dem Gesäß lassen sich mit einem entsprechenden Sattel korrigieren. ,,Bis man den individuell optimalen Sitz gefunden hat, muss man vielleicht ein paar ausprobieren", weiß Daniel Gareus, dessen Unternehmen auch die US-Sattelmarke SDG führt. Ein MTB-Sattel ist in der Regel lang und schmal, dennoch gibt es Unterschiede, die im Einsatzzweck begründet sind. Allround-Sättel wie die ,,SM MTB"-Serie von Ergon (ab 69,95 Euro) oder der ,,Bel Air 3.0" von SDG (ab 59,99 Euro) weisen einen langgezogenen Entlastungskanal auf, der auf längeren Sitzpassagen Taubheitsgefühle vermindern soll. ,,Wichtig für Mountainbiker:innen ist zusätzlich eine breite Sattelnase für Abfahrten. In der Regel fährt man dann im Stehen und führt das Bike auch mit den Oberschenkeln. Die Sättel müssen dafür vorbereitet sein", so Gareus. Eine breite, komfortable Sattelnase ist allerdings auch bei längeren Bergauf-Passagen sinnvoll, weil Mountainbiker:innen gerne auf dem Sattel nach vorne rutschen. Gerade bei Frauen kann eine breite Sattelnase für Entlastung der schmerzempfindlichen Bereiche sorgen.

SITZKNOCHENABSTAND MESSEN

Aber was nützt ein ergonomischer Sattel, wenn er die falsche Größe hat? Entscheidend ist also auch die Passform. Um das passende Produkt zu finden, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Die Messung des Sitzknochenabstandes ist auch bei Mountainbiker:innen ein gängiger Weg, um die passende Sattelgröße zu bestimmen. ,,Dabei muss die Sitzposition berücksichtigt werden. Als Mountainbiker:in sitzt man anders auf dem Rad als auf dem City- und Trekking-Bike oder dem Rennrad. Das wirkt sich dann auch auf die Sattelwahl aus", so Schiffner. Sein Tipp für Einsteiger:innen, die wenig Lust auf alle Arten von Sitzbeschwerden haben: ein Modell aus der neuen ,,Core"-Serie (149,95 Euro). ,,Durch einen flexiblen ergonomischen Kern gehen die Sättel die Tretbewegungen mit und sind dadurch äußerst komfortabel und rückenschonend." Zur richtigen Bestimmung der Größe bietet Ergon beispielsweise ein Online-Tool an. Auch beim Komponentenspezialisten WTB kann man online den Sattel bestimmen lassen. Dafür muss man allerdings die Breite des Handgelenks messen. Diese korreliert laut Hersteller mit dem Sitzknochenabstand. Ein Algorithmus im Online-Tool berechnet anschließend anhand der Sitzposition und der gewählten Körperform den passenden Sattel. Derartige Tools dienen aber in erster Linie der Orientierung bei der Sattelsuche und ersetzen nicht das Ausprobieren. Außerdem muss der neue Sattel auch passend montiert sein, damit keine Kniebeschwerden auftreten.

RADHERSTELLER WILL VEREINFACHEN

Damit die Suche nach dem passenden Bike vereinfacht wird, hat Fahrradhersteller Ghost das ergonomische Konzept Super Fit entwickelt. Die Idee: Die biometrischen Körperdaten von Mountainbiker:innen sind in bestimmten Größengruppen sehr ähnlich. Ist anhand der Körpergröße die richtige Rahmengröße ermittelt und der Fahrstil festgelegt, muss nur noch die Sattelhöhe und Sattelbreite richtig eingestellt werden und die Fahrt kann losgehen. Dafür hat Ghost in der Breite verstellbare Sättel an manchen Rädern verbaut. ,,Mit diesem Konzept können wir für rund 95 Prozent der Mountainbiker:innen ein für den Fahrstil passendes Bike anbieten – ohne kompliziertes Analysieren von Geometriedaten und Austausch von Komponenten", umfasst Marketingmanager Felix Pätzold das Konzept, das mittlerweile bei fast allen Mountainbikes der Marke umgesetzt wird.

PEDALE: SICHERER STAND UND GUTER HALT

Bleibt als letztes der Kontaktpunkt Schuhe und Pedale. Manche Mountainbiker:innen fahren gern mit Klickpedalen, andere nutzen lieber Plattformpedale mit großer Fläche und scharfen Pins, die sich mit der Schuhsohle verzahnen und so auch immensen Halt bieten. Klickschuhe haben dabei eine teils extrem steife Sohle, was für die Kraftübertragung optimal ist. Wichtig ist aber auch hier die richtige Einstellung. Da bei Klickpedalen der Fuß immer an der gleichen Stelle bleibt, müssen die Cleats passend ausgerichtet werden. Hilfreich ist dabei beispielsweise das Einstellungstool ,,TP1" (29,90 Euro) von Ergon. ,,Aber auch Plattformpedale sollte man mit festen Sohlen fahren und nicht etwa mit normalen Sneakern. Dabei gilt: Je sportlicher, desto steifer die Sohle", sagt Anna Rechtern vom Ausrüster Vaude.

So sei der sichere Halt auf dem Pedal garantiert und Krämpfe in Füßen und Beinen vorgesorgt. Der ,,Moab Tech All Mountain" (170 Euro) mit Boa-Verschluss etwa bietet eine griffige, flache Sohle, mit der auch Schiebepasssagen kein Problem sind. Für eine ideale Position auf dem Rad sollte man übrigens darauf achten, dass die Achse des Pedals zwischen Fußballen und Fußmitte sitzt. So gelingt die mittige Position auf dem Bike, die schnelle, dynamische Reaktionen auf Hindernisse etc. vereinfacht. Um MTB-Schuhe ergonomisch besser an Fahrer:innen anzupassen und mit einer steifen Zwischensohle die Kraftübertragung zu verbessern, bietet Ergon in Zusammenarbeit mit Solestar spezielle Einlegesohlen an, die in so gut wie jeden Radschuh passen.

Fragen Sie bei uns nach den maßgefertigten AllOrtho Sporteinlagen für Mountainbiker:innen.
(Stefan Allram fährt seit über 20 Jahren aktiv Mountainbike.)

Quelle: pressedienst-fahrrad, www.pd-f.de

SCHMERZFREI E-BIKEN
EINFACHE TIPPS UND TRICKS

Lust auf eine Tour mit dem E-Bike? Mit einfachen und schnellen Maßnahmen läuft diese ohne Schmerzen und Probleme. Der pressedienst-fahrrad zeigt, wie's geht.

1. DER FAHRRADSATTEL

Ein Problem, das vermutlich jeder Radfahrer kennt: Auf längeren Touren wird irgendwann das Gesäß taub. Mit einem ergonomisch passenden Sattel kann man aber einfach Abhilfe schaffen. ,,Dabei hängt die Belastung auf das Gesäß von der Sitzposition ab. Ein Rennradfahrer sitzt anders auf dem Rad als beispielsweise ein City-Fahrer", weiß Detlef Detjen vom Verein Aktion Gesunder Rücken (AGR e. V.). ,,Man kann sagen: Je geneigter man auf einem Rad sitzt, desto schmaler wird der Sattel", ergänzt Tim Weingarten vom Hersteller Ergon, einem Spezialisten für ergonomische Komponenten. Deshalb gibt es unterschiedliche Formen und Ausstattungen: Rennradsättel sind demnach schmaler, während der Sattel am Hollandrad aufgrund der aufrechteren Sitzposition mehr Körpergewicht trägt und darum mehr Fläche bietet. Generell kann man sagen: Je aufrechter man sitzt, desto stärker liegen die Probleme im Sitzbereich. Je geneigter die Position, desto mehr verlagern sich die Schmerzen nach vorne Richtung Genitalbereich. Je mehr Haltung, umso stärker sitzt man auf den Sitzknochen. Wichtig für die Bestimmung des passenden Sattels ist die Sattelbreite, die vom Sitzknochenabstand abhängt. ,,Wer groß ist, braucht dabei nicht automatisch auch XL. Anhand der Statur lässt sich die benötigte Sattelbreite nicht festmachen", beschreibt Weingarten. Ergon bietet zur Bestimmung des Sitzknochenabstandes ein digitales Messgerät an, das Kunden im Laden nutzen können. Ist der Abstand bekannt, kann man basierend darauf schneller einen passenden Sattel finden. Für Online-Shopper gibt es die Möglichkeit, Sattelbreite und -modell aufgrund der Körpermaße und des Fahrstils berechnen zu lassen. ,,Ganz wichtig dabei ist aber, den Sattel auch richtig einzustellen und auszutarieren. Ansonsten kann ein neuer Sattel mehr Schmerzen verursachen", warnt Sebastian Marten vom Fahrradhersteller MTB Cycletech.

2. DIE FAHRRADGRIFFE

Eingeschlafene Hände oder Schwielen sind ebenfalls häufig beklagte Probleme. Wenn die Sitzposition auf dem Rad grundlegend stimmt, können sie mit einem neuen Griff behoben werden. ,,Der Griff ist ein typisches Produkt zum Nachrüsten, weil eine optimale Griffposition oft erst mit der Zeit herausgefunden wird", so Weingarten. Durchmesser, Winkel und eine hohe Dämpfung sind mitentscheidend. Griffe mit Flügeln sorgen beispielsweise für eine bessere Druckverteilung der Innenhand und entlasten Handgelenke und Karpaltunnel. Barends, also kleine Hörnchen außen am Griff, ermöglichen es, die Griffposition zu variieren und so zusätzlich für Entlastung zu sorgen. ,,Das ist allerdings nur die Feineinstellung. Grundlage des richtigen Sitzens ist immer zunächst die Sitzlänge, also wie weit greife ich nach vorne. Die richtige Position entlastet Arme, Nacken und Schulterbereich", beschreibt Stiener. ,,Den Sitz gibt der Rahmen mit der Oberrohrlänge vor, sie lässt sich aber mittels Lenker und Vorbau leicht anpassen." So erreiche man eine entspannte Sitzhaltung, die es ermöglicht, Bremse und Schaltung problemlos zu erreichen. Wichtig: Wenn das Handgelenk abknickt, steigt das Risiko für eingeschlafene Hände; ideal ist eine gerade Linie von Handgelenk bis Schulter.

3. DIE PEDALE

Wenn die Füße nicht richtig aufgestellt sind, können schnell Fehlbelastungen die Folge sein. ,,Das Pedal sollte direkt unter dem Bein stehen und die Füße mit dem ganzen Ballen auf dem Pedal", rät Sebastian Marten. Der Sattel muss dabei in der richtigen Position sein und auch hoch genug. Einfach gesagt: Wenn das Pedal am tiefsten Punkt ist, sollte das Knie noch leicht gebeugt sein. ,,Die Sattelhöhe ist eines der wichtigsten Kriterien, um ein optimales Radfahren zu ermöglichen", sagt Marten. Auch beim Treten sollte man darauf achten, dass die Knie möglichst gerade und nicht stark nach außen oder innen gehen. ,,Mit diesen einfachen Tricks verbessert man das Radfahren auf Anhieb ungemein. Richtige Ergonomie ist also kein Hexenwerk", fasst Marten zusammen.

4. SCHRAUBERTIPP

Einstellungen an Sattel, Griffen und Pedalen sind schnell gemacht, bedürfen aber einer gewissen Sorgfalt. Viele Fahrradkomponenten sind mittlerweile mit Drehmomentangaben versehen, damit beim Schrauben kein Schaden entsteht oder während der Fahrt. ,,Ein Drehmomentschlüssel sollte deshalb bei eigenen Arbeiten verwendet werden. Wer sich unsicher ist, kann sich gerne Unterstützung beim Fachhändler holen", rät Weingarten.

Viele Fachhändler bieten zusätzlich eine Beratung per Telefon oder Chat an – gerade bei dem beratungsintensiven Thema Ergonomie sehr wichtig, um Fehlkäufe zu vermeiden.

Quelle: pressedienst-fahrrad, www.pd-f.de

PHYSIOTHERAPIE MIT UND OHNE REZEPT – MODERNE GESUNDHEITS-BEGLEITUNG

Wer an Physiotherapie denkt, hat oft zuerst ein Rezept vom Arzt im Kopf. Doch Physiotherapie mit und ohne Rezept ist heute weit mehr als eine klassische Nachbehandlung – sie ist ein aktiver Baustein für Lebensqualität, Beweglichkeit und Selbstständigkeit.

Physioline Physiotherapiezentren sind auf eine ganzheitliche Betreuung spezialisiert, bei der der Mensch und seine individuelle Situation im Mittelpunkt stehen. Statt langer Wartezeiten gibt es häufig kurzfristige Termine, damit Beschwerden nicht zum Dauerproblem werden. Die erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten bringen für unterschiedliche Diagnosen gezielte Behandlungskonzepte mit – von der akuten Schmerztherapie bis zum langfristigen Trainingsaufbau.

Ein großer Teil der Physiotherapie findet klassisch auf ärztliche Verordnung statt: nach Operationen, bei Sportverletzungen, Rückenproblemen oder Gelenkbeschwerden. Die Physioline-Therapeuten decken sämtliche Beschwerden an Fuß, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Wirbelsäule sowie Ellenbogen und Hand ab. Neben manuellen Techniken spielen dabei funktionelle Diagnostik, aktive Übungen und alltagsnahe Trainingsprogramme eine wichtige Rolle.

Gleichzeitig gewinnt der Bereich ohne Rezept zunehmend an Bedeutung. Viele Menschen nutzen physiotherapeutische Leistungen heute präventiv – bevor Schmerzen entstehen oder Beweglichkeit verloren geht. Bei Physioline verbinden sich Training, gezielte Gesundheitsberatung und moderne Trainingskonzepte als auch Medical Fitness oder individuelles Personal Training. Ziel ist es, den eigenen Körper besser zu verstehen, Fehlbelastungen zu vermeiden und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Physioline ist breit aufgestellt: Auch ältere Menschen profitieren von dieser Form der Physiotherapie mit und ohne Rezept: Gleichgewicht, Kraft und Koordination werden gezielt gefördert, um Stürzen vorzubeugen und die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. Sportlich Aktive arbeiten an Stabilität, Technik und Regeneration.

Physioline in München verbindet Therapie, Training und Gesundheitsberatung zu einem durchgängigen Konzept. Ob mit ärztlicher Verordnung oder aus eigenem Antrieb – moderne Physiotherapie begleitet Menschen in ganz unterschiedlichen Lebensphasen und hilft, Bewegung als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden neu zu entdecken.

UNSERE STANDORTE

- Physioline Trudering
  Truderinger Str. 272
  81825 München
  info@physioline.de
  TEL 089 23 06 95 60
- Physioline Obersendling
  Steinerstraße 5
  81369 München
  obersendling@physioline.de
  TEL 089 599 76 48 28
- Physioline am PEP
  Charles-de-Gaulle-Str. 6
  81737 München
  pep@physioline.de
  TEL 089 649 12 31 20
- ORTHO REHA SPORT
  - eine Marke
  der Physioline GmbH -
  Englschalkinger Straße 14
  81925 München
  info@ors-m.de
  TEL 089/ 960 42 99 - 0

www.physioline.de
www.ors-m.de

physioline
ORS
ORTHO REHA SPORT

SUV-E-BIKES: DIE ALLESKÖNNER UNTER DEN RÄDERN?

Sie sind ein aktuelles Trendthema auf dem Fahrradmarkt:

SUV-E-Bikes. So gut wie jeder große Hersteller hat mindestens ein breitbereiftes Trekking-Modell für 2022 im Angebot. Was zeichnet die Räder aus und warum sind sie aktuell so gefragt? Der pressedienst-fahrrad liefert Antworten. Ähnlich wie bei den Sport Utility Vehicles (SUV) im Autobereich steht die Abkürzung bei E-Bikes für ein geländegängiges, sportliches Elektrorad. SUV-E-Bikes, mittlerweile auch SUB genannt, stellen eine Mischung aus E-Trekking- und E-Mountainbike dar. ,,Auf der einen Seite punkten die Räder durch eine komplette Ausstattung für Alltag und Touren. Auf der anderen durch breite Reifen und Federung, die auch Touren im leichten Gelände ermöglichen. Sie sind somit eine Art Alleskönner unter den Rädern", erklärt Anja Knaus vom schweizerischen E-Bike-Pionier Flyer. Der Hersteller Flyer setzt den Crossover-Trend beispielsweise beim ,,Goroc 2" um: An einem E-Trekkingrad-Rahmen werden breite Mountainbike-Reifen (29 x 2,6 Zoll) und eine Federgabel mit 120 Millimetern Federweg verbaut. ,,Der Fahrspaß und die Traktion im Gelände sind verbessert, ohne Komfortverlust bei der Alltagstauglichkeit zu haben", so Knaus. Bei Velotraum, einem kleinen Hersteller aus Baden-Württemberg, ist die Breitreifenoption bereits seit längerem Trumpf: ,,Im Reiseradbereich, in dem unsere Unternehmenswurzeln liegen, gehören breitere Reifen zum Standard, um auf vielen Belägen gute Traktion zu haben. Diese Idee haben wir von Beginn an auf unsere E-Bikes übertragen, um sie für viele Nutzer:innen interessant zu machen", erklärt Geschäftführer Stefan Stiener. Deshalb ist er nicht verwundert, dass sich nun auch andere Hersteller der Idee anschließen.

Alltagstaugliches Mountainbike oder ...

Aber warum nicht ein E-Mountainbike nehmen, das von Haus aus auf breiten Reifen rollt? E-Mountainbikes sind als Sportgerät fürs Gelände konzipiert und haben deshalb Defizite bei der Alltagstauglichkeit. Feste Beleuchtung oder Schutzbleche können beispielsweise nicht einfach nachgerüstet werden. ,,Wer alles von vornherein fest verbaut haben möchte, sodass das Rad auch im Herbst und Winter genutzt werden kann und dabei auch noch gut aussieht, der greift zum E-SUV-Bike", beschreibt Matthias Rückerl vom Hersteller Haibike, der sein breites Angebot an E-MTBs um diese Gattung erweitert hat. Auch beim Hersteller Riese & Müller haben die Verantwortlichen den Trend schon vor längerem erkannt. Viele der Räder aus Darmstadt sind in der Ausstattungsoption GX mit grob profilierten Reifen erhältlich, die dadurch sowohl im Gelände als auch bei Regen und kälteren Temperaturen ihre Vorteile ausspielen. Selbst Räder, die für eine höhere Zuladung geeignet sind und als Lastenräder gelten, wie das ,,Multicharger", sind mit breiten, profilierten Reifen erhältlich. Diese Modelle stehen aber auch sinnbildlich für die weiteren Vorteile des SUV-E-Bikes: große Akkus und leistungsstarke Motoren. ,,Das ermöglicht eine hohe Reichweite und somit auch im Gelände längere Touren. Zudem erhöht es den Fahrspaß, gerade wenn man eine Tour im Gelände mit längeren Anstiegen plant", so Jörg Matheis von Riese & Müller.

... geländetaugliches Citybike

Aber man darf die SUV-Bikes nicht nur als eine Spielart des Mountainbikes sehen, sondern muss sie noch aus der anderen Richtung denken: Die aus dem City-Bereich bekannten Tiefeinsteiger, also Räder mit niedrigem Durchstieg, werden dadurch geländetauglicher. Ein Beispiel ist das ,,Tesoro Neo X 1" von Cannondale. ,,Die Bauart erleichtert das Aufsteigen ungemein. Allerdings waren diese Räder als Citybikes bislang nur im Alltagsverkehr zu finden und nicht für Ausflüge ins Gelände geeignet. Durch die breiteren Reifen sind auch Touren auf Waldwegen oder Schotterstraßen problemlos möglich, was den Einsatzbereich deutlich vergrößert", erklärt Daniel Häberle von Cannondale. Da der Akku zumeist in das Unterrohr integriert ist, ist es voluminöser konstruiert. ,,Das hat auch einen fahrtechnischen Vorteil: Die Stabilität des Rahmens wird verbessert, das Rad lässt sich auch im Gelände besser fahren", erklärt Antje Geyer vom Antriebshersteller Brose. Als weiteren Grund für die wachsende Beliebtheit der Räder nennt sie die Optik. ,,Die Analogie ist hier ganz klar bei den Autos, die auch nach wie vor eine größer werdende Beliebtheit verzeichnen: Es sieht sportlich und abenteuerbereit aus und trifft den Zeitgeist", so Geyer.

Einfach ein Alleskönner?

Hersteller Stevens hat sogar eine eigene Bike-Kategorie namens ,,E-Crossover" ins Leben gerufen. Der Bereich umfasst acht komplett unterschiedliche Modelle. ,,Darin stehen vollgefederte Mountainbikes neben City-Tiefeinsteigern. So unterschiedlich die Rahmenform ist, zwei Sachen sind dabei identisch: die breiten Reifen und die Vollausstattung mit Gepäckträger, Licht und Schutzblechen", begründet Jacob von Hacht von Stevens die neue Kategorie. Trekkingräder mit 29-Zoll-Reifen oder Fullys mit Lichtanlage und Gepäckträger sind also keine Ausnahme mehr, sondern mittlerweile im Trend. Damit auch kleinere Radhersteller von dem Trend profitieren, hat Markenimporteur Messingschlager für diese Saison seinen Fokus beispielsweise beim Konzeptrad auf den SUV-Bike-Bereich gelegt.

,,Wir haben für diese Saison unser Plattformkonzept um die Sparte SUV-E-Bike erweitert, weil die Räder stark im Kommen sind", bekräftigt Dennis Schömburg von Messingschlager. Basierend auf der Rahmenbasis von Messingschlager können sich Fahrradhersteller mit kleinen Entwicklungsabteilungen ein eigenes SUV-E-Bike zusammenstellen. Es müssen nur noch die gewünschten Komponenten wie Lenker, Sattel, Griffe oder auch Reifen ausgesucht werden. Der Importeur bietet dafür mit dem Partfinder sogar ein eigenes Tool an, mit dessen Hilfe passendes Zubehör ausgesucht werden kann. Der Zubehörmarkt wird nämlich mit weiteren Optionen in diesem Bereich wachsen: Reifenhersteller Schwalbe z. B. bringt mit dem ,,Al Grounder" für die Saison 2022 einen eigenen Reifen für E-SUV-Bikes auf den Markt.

Trike mit höherem Einstieg

Den SUV-Gedanken aus einer weiteren Richtung verfolgte das Entwicklungsteam des Liegeradherstellers HP Velotechnik: Die Manufaktur aus Kriftel hat Trikes, also Liegedreiräder, im Angebot, die einen höheren Sitz haben. ,,So wird das SUV-Feeling mit einem besseren Überblick über den Straßenverkehr zum SUT-Feeling", meint Pressesprecher Alexander Kraft schmunzelnd. ,,Außerdem fällt das Ein- und Aussteigen leichter, was die Räder auch für ältere Menschen oder Menschen mit Bewegungseinschränkung äußerst interessant macht." Da die Räder individuell konfiguriert werden können, ist auch eine geländetaugliche E-Variante möglich. So stark die Parallelen der E-Bike-SUVs zum Autobereich auch scheinen, zwei generelle Unterschiede gibt es: Erstens sind die Ausflüge ins Gelände mit dem Zwei- oder Dreirad legal. Und zweitens lassen sich E-Räder mit leerem Akku immer noch nach Hause pedalieren.

Quelle: pressedienst-fahrrad, www.pd-f.de

IMMOBILISIERUNG UND ENTLASTUNG BEI RÜCKENSCHMERZEN · UND/ODER VERLETZUNGEN · VOR ODER NACH OP

Die Aspen Elite wurde für den aktiv tätigen Patienten entwickelt. Diese Orthesen bieten ein elegantes, flaches Design mit verbesserten Funktionen, die eine wesentliche Stabilisierung und ein therapeutisches Maß an Kompression bieten, um den Patienten beim Wiedererlangen der Mobilität zu helfen.

IM SORTIMENT DER ALLORTHO

ASPEN ELITE™ PRO+

- Eine abnehmbare flexible Rückenplatte mit einer 35 cm langen Rückenhöhe und seitlicher Unterstützung
- Aspen Elite Active+Orthese
- Eine abnehmbare feste Frontplatte mit einer verstärkten Fixierung

Flexionsorthese mit Mobilisierungsfunktion
Die Aspen Elite Pro+ verfügt über ein einzigartiges Unterstützungssystem, das aus Flexions- und Extensionselementen besteht und für eine maximale Stabilität sorgt. Das elegante Design verbindet Aspen's innovative UltraKnit™ Technologie mit dem patentierten und unabhängigen Kompressionssystem, das eine einfache Anpassung der Form und Zugkraft ermöglicht. Die Aspen Elite Pro+ ermöglicht ebenfalls eine erhöhte laterale Abdeckung und eine anteriore Unterstützung.

ASPEN ELITE™ ACTIVE+

Aspen Elite™ Active+

- Ein korsettartiger Gurt mit einer 30 cm langen Rückenhöhe

Lumbalstützorthese
Die Aspen Elite Active+ bietet ein einzigartiges Schmerzlinderungssystem, das die notwendigen Komponenten in sich vereinigt, die zur Stabilisierung des Becken- und Lendenwirbelbereiches erforderlich sind. Dieses elegante Design ist gekennzeichnet durch die patentierte UltraKnit™-Technologie und das patentierte unabhängige Kompressionssystem von Aspen bei der Wiederherstellung der funktionalen Beweglichkeit, wodurch eine effektive Linderung von Rückenschmerzen im Lendenbereich sowie eine Entlordosierung sichergestellt wird.

ASPEN ELITE – UNTERE WIRBELSÄULE

Neuartiges Design
Die Aspen Elite kombiniert eine unelastische und gezielte Kompression in einer einzigen Orthese. Es ist klinisch erwiesen, dass diese patentrechtlich geschützte Kombination die Rumpfstabilität1,2,3 verbessert und gleichzeitig ein formgerechtes Design für ein optimal ausgewogenes Maß an Komfort und Leistungsfähigkeit bietet.

UltraKnit™ Technologie
- beständige Garne
- atmungsaktives Maschenstrick-Design
- grünes unelastisches Inlay
- Elastischer Kern

Gezielte Kompression
- Die linke Zuglasche verdichtet den unteren Bereich
- Die rechte Zuglasche verdichtet den oberen Bereich

Übereinstimmung mit der Anatomie
Kontaktpunkte werden so angelegt, dass sie genügend Bewegungsfreiheit für die spätere Rehabilitation und die gewünschte Sicherheit bieten, um verkrampfte Muskeln zu entlasten.

Einfaches elegantes Design
Die Aspen Elite Orthesen von Aspen sind angenehm bei langen Tragezeiten und können problemlos unter der Kleidung getragen werden.

Gesichert durch Forschung
Gestützt auf 25 Jahre klinische Forschung und einen Ruf für umfassende Tests und strenge Entwicklungsanforderungen werden Aspen-Produkte zur Erfüllung unterschiedlicher medizinischer Anforderungen und für therapeutische Leistungen konstruiert. Aspen-Produkte werden von Traumazentren, klinischen Praxen und Reha-Einrichtungen landesweit als vertrauenswürdig eingestuft, da sie der Forschung verpflichtet sind, einschließlich überprüfter Studien, biomechanischer Analysen und forschungsorientiertem Design.

GESUNDE BEINE – SCHÖNE BEINE

VENENLEIDEN ERKENNEN UND BEHANDELN

Fast jeder sechste Mensch in Deutschland hat Probleme mit den Venen oder leidet unter Krampfadern. Häufige Ursachen sind Bewegungsmangel und Übergewicht. Müde, schwere Beine, geschwollene Knöchel oder Besenreiser können erste Anzeichen für ein Venenleiden sein. Frauen sind etwas häufiger von Venenproblemen betroffen als Männer – Schwangerschaften, hormonelle Veränderungen und auch Vererbung gelten als bekannte Gründe dafür. Mit modernen Untersuchungsmethoden können Venenprobleme frühzeitig erkannt werden – und Hilfsmittel können die Venen unterstützen.

WARUM IST DIE VENENGESUNDHEIT SO WICHTIG?

Das Venensystem ist Teil des Blutkreislaufs. 80 Prozent des Blutes befindet sich in den Venen – damit sind sie der wichtigste Blutspeicher des Körpers. Das Beinvenensystem sammelt Blut und leitet es über das tiefe, in Muskeln eingebettete Venensystem zum Herzen. Dabei helfen die Muskel- und Gelenkpumpen. In Bewegung und bei Anspannung der Beinmuskulatur werden die zwischen den Muskeln liegenden Beinvenen zusammengedrückt und so das venöse Blut aufwärts geleitet. In den Venen liegende Klappen funktionieren dabei wie Rückschlagventile und verhindern, dass das Blut in den Beinen versackt. Wenig Bewegung, Vererbung, Übergewicht oder eine altersbedingte Funktionsschwäche können Gründe sein, wenn die Venen den Transport nicht mehr schaffen, sich ausdehnen und erschlaffen. Viele Menschen klagen dann über müde, schwere Beine, Schwellungen, Schmerzen, Besenreiser und Krampfadern. Unbehandelte Krampfadern können auch die Entstehung von Thrombosen begünstigen oder im schlimmsten Fall zu einem offenen Bein führen.

KRANKE VENEN – EINE GEFAHR FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Bei Krampfadern steigt die Gefahr einer Thrombose. Das Blut stockt in der kaputten Vene und kann ein Gerinnsel bilden – löst sich dieses und gelangt in den Lungenkreislauf, kann die Folge eine lebensgefährliche Lungenembolie sein. Folgende Beschwerden können Anzeichen für eine Thrombose sein: Einseitige Beinschwellung, Hautspannung, Schmerzen unter dem Fuß beim Gehen und ein Gefühl von Muskelkater – ohne dass man Sport gemacht hat. Bei diesen Symptomen ist es besser, sofort einen Arzt aufzusuchen. Ärzte unterteilen Venenerkrankungen je nach Schwere in verschiedene Stadien: von Besenreisern ohne Krankheitswert über Krampfadern, die zu Wasseransammlungen und Hautveränderungen führen, bis hin zu einem offenen Bein.

VENENERKRANKUNGEN FRÜHZEITIG ERKENNEN – MIT EINER VENENFUNKTIONSMESSUNG

Bei einem Venencheck werden etwa zehn Zentimeter oberhalb des Knöchels kleine Messsonden an der Innenseite des Unterschenkels angebracht. Kraftvolles Wippen mit den Füßen aktiviert die Muskelpumpen. Dadurch wird das venöse Blut nach oben gepumpt und die Venen entleeren sich. Die Sonden zeichnen auf, wie schnell sich die Venen wieder mit Blut füllen. Der Normalwert liegt bei etwa 25 Sekunden, eine kürzere Wiederauffüllzeit kann ein Hinweis auf eine Venenschwäche sein und sollte genauer untersucht werden.

SELBSTHILFE BEI SCHWACHEN VENEN

Sie selbst können einiges tun, um die Entwicklung aufzuhalten. Unter anderem helfen Bewegung und Sport, kalte Güsse, regelmäßiges Hochlegen der Beine, vermeiden von Hitze, ausgewogene Ernährung und das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Vor allem die Kompressionsstrümpfe haben in Kombination mit Bewegung eine große Wirkung auf die Muskelpumpen – sie werden aktiviert und die Venenklappen schließen besser, um das Blut zum Herzen zu transportieren. Schwellungen und Spannungsgefühle klingen ab, die Beine fühlen sich entspannter an. Das regelmäßige Tragen von Kompressionsstrümpfen kann das Fortschreiten der Venenerkrankung verhindern und Thrombosen vorbeugen.

INVASIVE METHODEN, WENN KONSERVATIVE MASSNAHMEN NICHT AUSREICHEN

Hierbei nimmt sich ein Facharzt den kaputten Venen an, macht sie wieder funktionsfähig oder entfernt sie. Das sogenannte „Stripping" ist dabei die Standardmethode, bei der ein Chirurg die erweiterte Vene mit einer Sonde entfernt, und sichtbare Seitenäste mit feinen Häkchen herauszieht. Nachdem dabei ein Schnitt in der Leiste notwendig ist, erfolgt die Behandlung in Vollnarkose. Eine weniger aufwendige Methode ist das Verschließen der Vene mithilfe eines Lasers oder Radiowellen. Dabei durchströmt Hitze die Vene und zerstört das defekte Gewebe. Das Veröden mit Schaum ist eine weitere Möglichkeit für kleinere Krampfadern und für solche, durch die der Chirurg mit dem Laser schlecht durchkommt.

Schieben Sie Ihre Venengesundheit nicht auf die lange Bank – starten Sie gleich heute und bringen Sie Ihren Blutfluss in Schwung!

Hochwertige Kompressionsstrümpfe der Firma medi erhalten Sie bei uns. Informieren Sie sich online auf allortho.de oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf – wir beraten Sie gerne!

medi

Echte Vielfalt – einfach medi.

Für frischen Wind sorgen jetzt zwei starke neue mediven Trendfarben im Bereich Rundstrick.

Zweckbestimmung:
Rundgestrickter medizinischer Kompressionsstrumpf zur Kompression der unteren Extremitäten, hauptsächlich bei der Behandlung von Erkrankungen des Venensystems.

www.medi.de

medi. ich fühl mich besser.

Zeigen Sie Ihrem Pulsmesser doch mal seine Grenzen auf.

Der neue Taycan GTS Sport Turismo.

Ab sofort in Ihrem Porsche Zentrum Olympiapark.

Porsche Zentrum Olympiapark
SZM Sportwagen Zentrum
München GmbH
Triebstraße 37
80993 München
Tel. +49 89 159399-0
www.porsche-olympiapark.de

Taycan GTS Sport Turismo · Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 26,0 (NEFZ); 24,1–21,0 (WLTP); CO_2-Emissionen kombiniert in g/km: 0 (NEFZ); 0 (WLTP); elektrische Reichweite in km: 424–490 (WLTP) · 524–616 (WLTP innerorts); Stand 03/2022

PORSCHE

Schnell mobil statt ausgebremst?

ÖSSUR®
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

Rebound® Air Walker

Was sonst!

Beweglich, komfortabel und schnell wieder mobil – das erwartet man nach einer Fuß- oder Sprunggelenk-Verletzung. Genau diese Anforderungen erfüllt der Rebound® Air Walker dank der speziell konzipierten Abrollsohle und der gezielten Kompression. Für einen natürlichen Gang und eine frühe Mobilisierung.

Rebound® Air Walker
Ja, klar! →

Mehr Informationen bei AllOrtho oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.