



medi

# Fußgesundheit

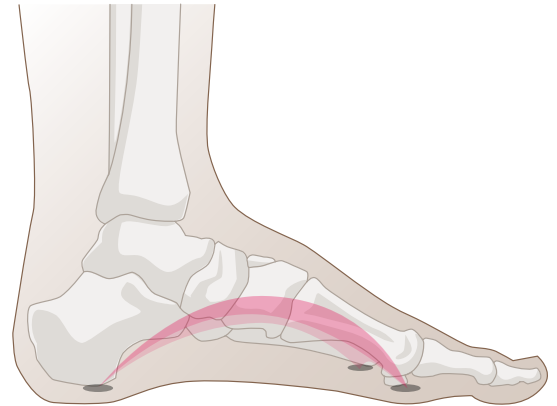
Informationen rund um den Fuß.

medi. ich fühl mich besser.



## Starker Auftritt für fitte Füße

Unsere Füße sind einer täglichen Belastung von durchschnittlich ca. 5.000 Schritten ausgesetzt. Um dieser Belastung standhalten zu können, hat die Natur ein hochkomplexes Gebilde geschaffen.



Von Muskeln, Sehnen und Bändern wird ein Fußgewölbe aufgespannt. Dieses fungiert als Stoßdämpfer und verteilt das gesamte Körpergewicht auf drei Haupt-Belastungspunkte: Die Ferse, den Großzehenballen und den Kleinzehenballen.

Bei vielen Menschen flacht das Fußgewölbe durch Überbelastung oder eine schwache Fußmuskulatur ab. Die daraus resultierende Fehlstellung kann die Körperhaltung negativ beeinflussen und zu Beschwerden in Fuß, Knie, Hüfte oder Rücken führen.

## Die häufigsten Fehlstellungen des Fußes

---

**Fußfehlstellungen können mit modernen medizinischen Hilfsmitteln sehr gut therapiert werden**

---

Fußfehlstellungen können angeboren sein. Häufig resultieren sie jedoch aus dauerhafter oder einseitiger Belastung. Der Senk-, Platt- und Knickfuß tritt in der Regel nicht alleine auf, da mit dem Abflachen des Fußgewölbes automatisch ein Einknicken der Ferse einhergeht.

### Hohlfuß

---



Inneres und äußeres Längsgewölbe sind stark überhöht. Vorfuß und Ferse werden übermäßig belastet.

*Ursachen:*  
neurologische Erkrankungen im Laufe des Lebens.

**Kork-Leder-Einlage**

### Plattfuß

---



Durchgetretenes Fußgewölbe. Fußsohle liegt komplett auf.

*Ursachen:*  
oft erblich bedingt, schwache Bänder, Überbelastung

**Kunststoff-Weichschaum-Einlage**

### Knick-Senkfuß

---



Abgeflachtes Längsgewölbe. Fußknöchel verbreitert sich und steht heraus.

*Ursachen:*  
Schwache Bänder, Muskeln und Übergewicht

**Kinder-Schalen-Einlage**

### Spreizfuß

---



Abgeflachtes vorderes Quergewölbe. Schmerzen im Ballen- und Zehenbereich.

*Ursachen:*  
Muskel- und Bänderschwächen oder zu enge Schuhe.

**Comfort-Weichschaum-Einlage**

#### Wissenswertes

Fehlstellungen können vom Arzt oder Einlagen-Fachmann anhand eines Fußabdrucks oder einer ausführlichen **Analyse des Fußes** beim Gehen und Stehen erkannt werden.

Neben einer Therapie mit Einlagen kann die Fußmuskulatur regelmäßig durch einfache **Gymnastikübungen** gestärkt werden.

## Erkrankungen des Fußes

---

**Gesunde Füße sind die Ausgangslage und Basis unserer Leistungsfähigkeit**

---

Neben Fehlstellungen des Fußes können auch komplexere Krankheitsbilder mit Einlagen behandelt werden. Für eine wirksame Therapie ist die Erfahrung und das handwerkliche Geschick des Einlagen-Experten gefragt.

### Fersenschmerz

---



Eine meist schmerzhafte Erkrankung des Fersenbeines im Bereich der Sehnenansätze.

*Ursachen:*  
Falsches Schuhwerk,  
Übergewicht oder langes  
Stehen.

**Weichschaum-Einlage mit  
Fersenkanal-Weichbettung**

### Hallux Rigidus

---



Versteifung des großen Zehs durch Abnutzung und Arthritis. Das Abrollen ist erschwert.

*Ursachen:*  
Meist vererbt, Verletzungen  
oder Fehlbelastungen.

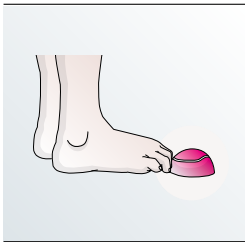
**Einlage mit Rigidusversteifung  
im Vorfuß-Bereich**



## Training für die Füße

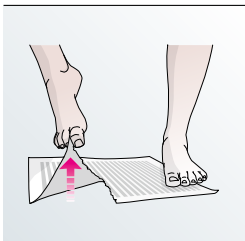
Zusätzlich zu einer orthopädischen Einlage empfiehlt sich eine regelmäßige Fußgymnastik.

Wir haben drei einfache Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen, Ihre Fußmuskulatur zu stärken. Besonders nach einem langen Tag im Schuh sind diese Übungen angenehm - und vor allem gesund.



### Zehenraupe

Legen Sie einen halben Tennisball auf den Boden und ziehen Ihren Fuß mit den Zehen zum Ball, um diesen dann ein Stück nach vorne zu schießen. Wiederholen Sie dies ein paarmal und wechseln den Fuß.



### Zeitung zerreißen

Breiten Sie eine Zeitungsseite auf dem Boden aus. Stellen Sie sich nun mit einem Fuß auf die Seite und versuchen Sie, diese mit dem anderen Fuß zu zerreißen. Wechseln Sie danach den Fuß.



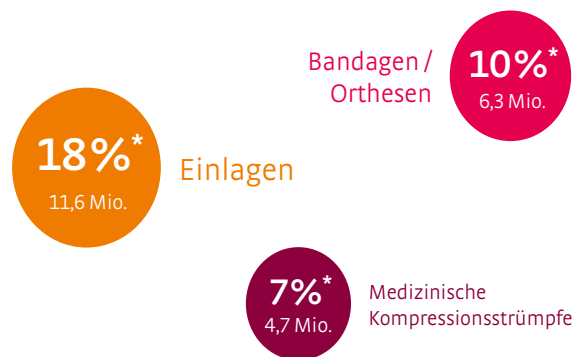
### Murmeln aufheben

Lassen Sie ein paar Murmeln (oder ähnliche Gegenstände) auf den Boden fallen. Versuchen Sie, diese mit den Füßen aufzuheben und in einen Becher fallen zu lassen. Wechseln Sie nach jeder erfolgreich aufgehobenen Murmel den Fuß.

## Einlagen werden immer beliebter

Orthopädische Einlagen werden laut einer Studie der eurocom immer häufiger genutzt.

Seit vielen Jahren gehören orthopädische Einlagen zur Empfehlung vieler Allgemeinmediziner, Orthopäden oder Sportärzten. Die IfD Allensbach Studie, im Auftrag der eurocom e.V. belegt, dass diese auch von den Nutzern geschätzt und gerne getragen werden.



Die Studie zeigt, dass bereits rund 11,6 Millionen Deutsche ihre ärztlich verordneten Einlagen regelmäßig und dauerhaft nutzen - Tendenz steigend.

Die Befragten bewerten vor allem die erhofften Effekte nach dem Tragen der Einlagen als sehr positiv. Weniger Schmerzen werden von rund 80% als besonders positiv angegeben.

Orthopädische Einlagen werden nicht nur bei Beschwerden im Fuß genutzt, auch bei Rückenproblemen sowie Knie- und Hüftbeschwerden kann eine individuelle Einlage verschrieben werden.

Quelle: eurocom e.V. (2014)

\* der Bevölkerung ab 16 Jahren

Ihr Fachhändler

medi GmbH & Co. KG  
Medicusstraße 1  
95448 Bayreuth  
T +49 921 912-500  
footcare@medi.de  
www.medi.de



PQ20102/04.2016/1