

## Unsere Spezialisten

Frau Roscher, Sportwissenschaftlerin und Herr Weigl, Sportphysiotherapeut, sind als Vabene-Spezialisten für Körperstatik ihre kompetenten Ansprechpartner, wenn es um Beinlängendifferenzen und dadurch ausgelöste Rücken-, Muskel- oder Gelenkprobleme geht. Aufgrund langjähriger Erfahrung und aktuellem Fachwissen werden Sie von beiden mit viel Sachverstand und Gefühl individuell betreut.



**Peter Weigl**  
Sportphysiotherapeut

Bei Frau Roscher und Herrn Weigl sind Sie in guten Händen.

Auch wenn es um Schuhe, Einlagen oder sonstige Hilfsmittel rund um Fuß und Schuh geht, können Sie den Empfehlungen der beiden aufgrund ihrer umfassenden Ausbildung voll vertrauen.



**Kristin Roscher**  
Sportwissenschaftlerin

## Unser Angebot

Zum Ausgleich **anatomischer** (tatsächlicher) Beinlängendifferenzen bieten wir orthopädische Hilfsmittel aus unserer eigenen Fertigung an:

- Orth. Einlagen mit Erhöhung
- Verkürzungsausgleichskeile
- Sohlen- und Absatzerhöhungen

Zur Hilfe bei **funktionellen** (scheinbaren) Beinlängendifferenzen empfehlen wir folgende Leistungen:

- Body-Balance-Check
- MBT-Gang und Laufschulung
- MBT-Schuhe
- Anleitung für Korrekturübungen
- Vabene-Therapiesohlen

**85049 Ingolstadt**

**85049 Ingolstadt**

**85072 Eichstätt**

**85077 Manching**

**Info-Hotline:**

**Fax:**

**E-Mail:**

**Website:**

**Ziegelbräustraße 10**

**Bei d. Schleifmühle 21**

**Pfahlstraße 8**

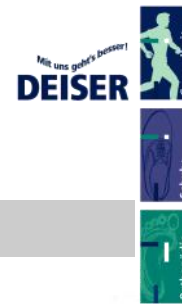
**Weberstraße 4**

**0841-34202**

**0841-34388**

**Info@deisernet.de**

**www.deisernet.de**



Beinlängendifferenzen

INFOTHEK

# Beinlängen- differenzen

**Körperstatik**

Mit uns geht`s besser!



**Info-Hotline: 0841-34202**



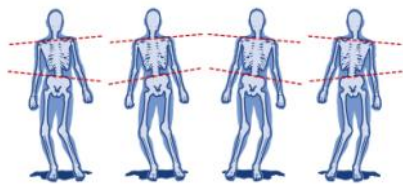
# Beinlängendifferenzen Körperstatik

## Ursachen

Unterschiedlich lange Beine sind nur in etwa 10 Prozent aller Fälle verursacht durch tatsächliche Längendifferenzen, wie unterschiedliches Längenwachstum, Unfälle, Operationen oder andere Erkrankungen. Wir sprechen hier von **anatomischen (tatsächlichen) Längendifferenzen**.

Weitaus häufiger sehen wir **scheinbare Beinverkürzungen** oder -verlängerungen, die sogenannten **funktionellen Beinlängendifferenzen**. Als Ursachen hierfür kommen Fehlpositionierungen der Gelenke (auch schon seit der Kindheit) oder muskuläres Ungleichgewicht und daraus resultierende Fehlstellungen in den Hüft-, Knie- und Sprunggelenken in Frage.

## Auswirkungen



In beiden Fällen ergeben sich teils massive Fehlstellungen der Füße, der Beine und des Beckens, Verdrehungen und Schiefstellungen der Wirbelsäule, des Schultergürtels und des Kopfes.

Die Gelenke neigen zu Entzündungen und in der Folge zu einseitiger Abnutzung und Arthrose. Die unterschiedliche Belastung der Muskulatur führt zu schmerzhaften Verspannungen, die am ganzen Körper auftreten können, am häufigsten aber im Hüft-, Rücken- und Schulter/Halsbereich festzustellen sind.

## Therapie

Bei **anatomischen Beinlängendifferenzen** wird die Fehlstellung in der Regel durch einen Längenausgleich korrigiert. Dies kann mittels orthopädischen Einlagen oder Keilen erfolgen, die in die Schuhe eingelegt werden. Häufig wird auch als Schuhzurichtung eine Sohlen- oder Absatzerhöhung an Konfektionsschuhen angebracht.



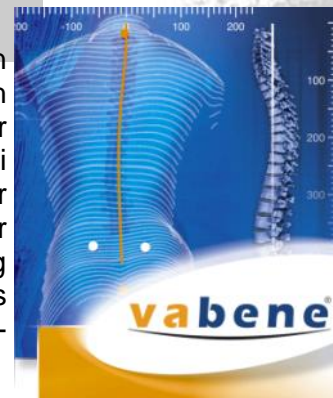
**Funktionelle Beinlängendifferenzen** sollten nicht mechanisch mit Keilen oder Erhöhungen ausgeglichen werden, da kein tatsächlicher Unterschied in der Länge der Beine besteht.

Besser ist hier der Einsatz von manueller Therapie, Physiotherapie, Dorn-Therapie, Osteopathie oder Vabene-Therapie.



Empfehlenswert ist auch der MBT-Schuh, der in vielen Fällen geringe Längendifferenzen durch seine muskelaktivierende Wirkung beseitigt.

Da Beinlängendifferenzen und Fehlstellungen nach erfolgter Therapie wieder auftreten können, ist bei allen Therapiearten zur Nachbehandlung und zur dauerhaften Festigung des Behandlungserfolges das Tragen einer Vabene-Therapiesohle sinnvoll.



## Korrektur-Übung

- Im Stehen das rechte Bein rechtwinklig anheben, Unterschenkel hängen lassen.
- Mit der rechten Hand den angehobenen Oberschenkel im Bereich der Gesäßfalte von unten fassen.
- Dabei den Fuß langsam ausstrecken und auf den Boden stellen. Gleichzeitig die Hand nach oben Richtung Bauch ziehen. Beim Ausstrecken ausatmen.
- Übung fünf- bis zehnmal wiederholen.
- Danach die Übung gegengleich auf der linken Seite durchführen.



**Achtung: Beine beim Stehen und besonders beim Sitzen nie überkreuzen. Dies kann leicht zu Hüftgelenksfehlstellungen führen!**

Besprechen Sie die Therapie immer mit ihrem Arzt!

