

Wie verhalte ich mich?

Barfußlaufen auf weichen Böden, Sand oder Gras kräftigt die Muskulatur und hält die Gelenke beweglich.

Bei akuten Entzündungen, die schmerzhafte Region kühlen (Eisbeutel) und schonen.

Vor allem die Ursache der Entzündung (zu enges Schuhwerk, hohe Absätze, dünne Sohlen) abstellen.

Druck auf die entzündete Region und größere Belastungen vermeiden, viel ausruhen, viel schlafen und trinken.

Häufig wiederkehrende Entzündungen führen zu einer weiteren Verschlechterung und Chronifizierung.

Welche Hilfsmittel gibt es?

Die (Hilfs-)Mittel der Wahl sind in diesem Fall die orthopädische Einlage nach Abdruck mit ausgeprägter Quergewölbestütze.

Für offene Schuhe ist die Längs- und Quergewölbestütze als Einbau besser geeignet.

Bei entzündlichen Prozessen bewirkt die Schmetterlingsrolle optimale Druckentlastung und Ruhigstellung der Zehengrundgelenke.

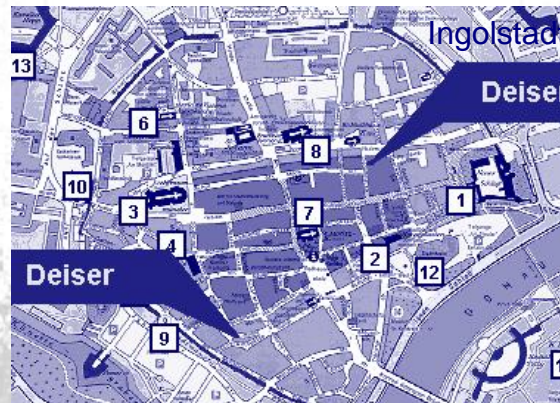
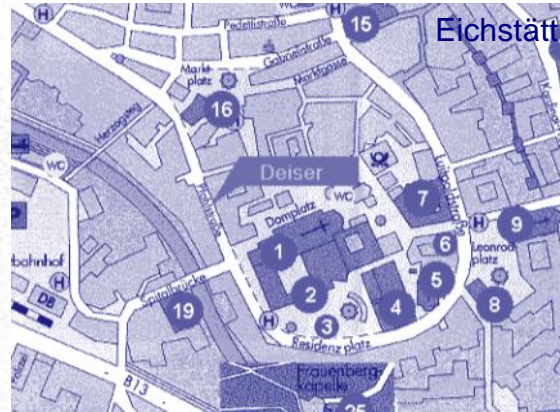
Welche Schuhe sind geeignet?

Die Schuhe sollten nur flache Absatzhöhen aufweisen.

Auf ausreichende Länge (die Zehen dürfen nie anstoßen) und auf Schuhspitzen in Fußform achten.

Keine dünnen, flexiblen Sohlen — feste Sohlen, die sich nicht so leicht durchbiegen, verteilen die Druckbelastung besser.

Mit uns geht's besser!
DEISER



85049 Ingolstadt
85049 Ingolstadt
85072 Eichstätt

Info-Hotline:
Fax:
E-Mail:
Website:

Ziegelbräustraße 10
Bei der Schleifmühle 21
Pfahlstraße 8

0841-34202
0841-34388
Info@deisernet.de
http://www.deisernet.de

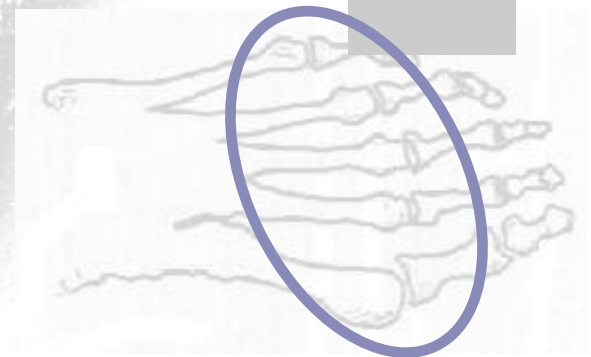
Mit uns geht's besser!
DEISER



INFOTHEK

Spreizfuß

Mit uns geht's besser!



Info-Hotline: 0841-34202

Spreizfuß

Wie kommt das?

Diese Fußdeformität kann vererbt sein, durch schwaches Bindegewebe begünstigt oder als Folge von zu hoher Belastung über einen längeren Zeitraum entstehen.

Meist stellt sich der Spreizfuß als Folge einer Aufbiegung des Großzehenstrahls dar und tritt in Verbindung mit anderen Deformitäten wie Hohl- oder Senkfüßen auf.

Das vordere Quergewölbe flacht sich ab, Mittelfußköpfchen oder Zehengrundgelenke erfahren Druckbelastungen, für die sie nicht ausgelegt sind.

Was passiert dann?

Bei Überbelastung der Mittelfußköpfchen oder der Zehengrundgelenke reagiert der Körper zuerst meist mit stärkerer Beschwellung, bei dauernder Überlast mit einer schmerzhaften Entzündung der betreffenden Region.

Häufig sind die mittleren Strukturen (2-4) betroffen, bei Hohlfuß aber auch der 1. und 5. Strahl.

Weitere Folgen eines unbehandelten Spreizfußes sind oft die zusätzliche Ausbildung von Hammerzehen und Hallux Valgus.

Welche Übungen helfen?

Diese Dehnungs- und Gymnastikübungen dienen der Vorbeugung und zur Kräftigung der Fußmuskulatur, Während der Gymnastik sollten keine Schmerzen auftreten. Üben Sie mäßig aber regelmäßig. Bei akuten Entzündungen keine Überbelastung und keinen Sport.



Versuchen Sie abwechselnd, den Fußinnenrand und den Fußaußenrand hochzuziehen. Stellung jeweils einige Sekunden halten.

Ziehen Sie alle Zehen an, bis der Fuß eine Brücke bildet. Halten Sie diese Position einige Sekunden und entlasten Sie dann. Mehrmals hintereinander wiederholen.



Heben Sie mit den Zehen verschiedene Gegenstände (zum Beispiel einen Bleistift) auf. Links und rechts abwechselnd, zwischen den Übungen die Zehen lockern.

Versuchen Sie ein Handtuch mit den Zehen zu "fressen". Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.



Nach der Übung das Handtuch mit den Zehen wieder zusammenfallen lassen.

Bei akuten Beschwerden schnell reagieren, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. Besprechen Sie bitte die Behandlung immer mit Ihrem Arzt!