

Informationen über den Fuß.
Schnelle Hilfe bei Beschwerden.



Gesundheit steht meist an erster Stelle, wenn wir uns etwas wünschen. Um dieses wertvolle Gut zu erhalten, ist jeder Einzelne gefordert, selbst aktiv zu werden und mehr Eigenverantwortung zu übernehmen.

Mehr Eigenverantwortung für die Gesundheit.



Engagement für die eigene Gesundheit beginnt mit alltäglichen Dingen wie beispielsweise körperbewussterem Verhalten, mehr Bewegung oder gesunder Ernährung und reicht bis hin zur Bereitschaft, auch in seine Gesundheit zu investieren.

Zur Vorbeugung oder um bei Beschwerden schnell wieder auf die Beine zu kommen, steht eine Vielzahl orthopädischer Hilfsmittel zur Verfügung. Zudem besteht die Möglichkeit, sich bewusst für eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Hilfsmitteln, z. B. Bandagen, zu entscheiden – der „Mehrwert“ muss dann selbst übernommen werden. Diese Investition in Qualitätsprodukte und damit in die eigene Gesundheit zahlt sich aus: durch eine schnellere Genesung und mehr Lebensqualität.



Bestens versorgt mit Qualitätsprodukten.

Die gute Verarbeitung, die Qualität der verwendeten Materialien und der Einsatz innovativer Technologien sind Voraussetzungen dafür, dass ein medizinisches Hilfsmittel perfekt sitzt. Nur dann kann es optimal wirken. Entscheidend ist die nachgewiesene Wirkung. Daher sollten Sie darauf achten, dass langjährige medizinische Erfahrungen mit dem Produkt vorliegen, die belegen, dass das Produkt auch wirklich die Beschwerden lindern kann.

Bei Qualitätsprodukten aus dem Hause Bauerfeind haben Sie diese Sicherheit. Die Produkte unterliegen strengsten Qualitätskontrollen und werden entsprechend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ständig weiterentwickelt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Kurze Schritte, lange Schritte, Balance halten, auf einem Bein stehen, tanzen und springen – über unsere Füße denken wir selten nach, solange sie uns gesund und schmerzfrei in Bewegung halten. Doch irgendwann fangen die Füße an zu jucken, brennen oder sie schwellen an. Die meisten wissen wenig über ihre Füße und muten ihnen viel zu.

Was Sie schon immer über den Fuß wissen wollten.

Die Bereiche Arbeit, Freizeit und Sport stellen ganz unterschiedliche Anforderungen an den Bewegungsapparat.

Die folgenden Beispiele können ein Auslöser für Beschwerden sein.

Arbeit:

- monotone Bewegungsabläufe
- stundenlanges Stehen und Sitzen
- Tragen von schweren Kisten oder Baumaterial

**Freizeit:**

- schnelle, ruckartige Bewegungen bei der Hausarbeit
- Gehen auf harten Böden
- Laufen in zu engen Schuhen

**Sport:**

- ungenügende Muskelerwärmung
- falsch antrainierte Bewegungsabläufe
- Muskelüberlastung durch zu intensives Training



Als einer der führenden Anbieter von Bandagen und Orthesen bieten wir Ihnen einen Überblick über Aufbau und Funktion des Fußgelenks. Zur Erhaltung Ihrer Gesundheit finden Sie spezielle Übungen zur Muskelstärkung für den Fußbereich und Informationen über Hilfsmittel zur Unterstützung und Prävention.

Im kommenden Abschnitt wird diese Frage beantwortet. Wir vermitteln Ihnen die Anatomie und die Funktionsweise des Fußes. Zum besseren Verständnis finden Sie eine schematische Vorder- und Seitenansicht des Fußes in den Abbildungen auf dieser Doppelseite.

Wie ist der Fuß aufgebaut und wie funktioniert er?

Unsere Füße haben sich dem aufrechten Gang angepasst und sind daher hinsichtlich ihrer Anatomie und Funktion sehr komplex.

Ein Viertel der 208 bis 215 Knochen des menschlichen Körpers befindet sich in den Füßen. Der Fuß besteht aus fünf Zehen, fünf Mittelfußknochen, dem Ballen, sieben Fußwurzelknochen (inkl. Ferrenknochen), der Fußsohle, dem Spann (Fußrücken) und dem Rist (Außenkante). Das Sprungbein (Talus) bildet die Verbindung zum Unterschenkel.

Die Fußmuskulatur hat die Aufgabe, die Bewegungen des Fußes auszuführen. Gesunde Füße hinterlassen auf flachem Boden einen Abdruck, bei dem in der Mitte eine kurvenartige Aussparung zu sehen ist. Durch die besondere Anordnung der Fußwurzelknochen entstehen

zwei Gewölbe: das Längsgewölbe an der Fußinnenseite zwischen Zehen und Ferse und das Quergewölbe im Bereich der Mittelfußknochen zwischen innerem und äußerem Fußrand.

Dadurch ist der Fuß in der Lage, den Körperdruck, der z. B. beim Laufen entsteht, elastisch abzufedern. Immerhin 450 Kilogramm Druckgewicht muss der Fuß eines Erwachsenen bei jedem normalen Schritt aushalten.



Natürlich kann diese Broschüre nur kurz die wichtigsten Zusammenhänge erläutern und keineswegs den Arztbesuch im Beschwerdefall ersetzen. Bei schmerzenden Fußverletzungen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der Sie fachkundig untersucht und nach entsprechender Diagnose die Behandlung einleitet.

Wenn Ihnen die Füße plötzlich Beschwerden bereiten – die häufigsten Verletzungen und Erkrankungen.



Instabile Bänder

Die Bänderinstabilität kann durch eine Überdehnung oder ein teilweises oder vollständiges Zerreißen eines oder mehrerer Bandstrukturen entstehen. An dem betroffenen Gelenk zeigt sich eine Schwellung mit Schmerzen und ein Bluterguss. Häufig betroffen sind die Außenbänder. Am häufigsten reißen diese bei jungen Erwachsenen. Im schlimmsten Fall kommt es zum Bruch des Außenknöchels.



Fersensporn

Der Fersensporn ist ein verknöchertes Sehnenansatz am Fersenbein unterhalb des Fußes. Der Zug auf den Sehnenansatz verursacht Schmerzen beim Gehen.

Hinterer Fersensporn

(Achillodynie)

Hierunter versteht man eine entzündliche Reaktion auf eine mechanische Zerstörung von Achillessehngewebe. Er entsteht bei Überlastung durch Sport und Reizung der Achillessehne, vor allem beim Laufen.



Achillessehnenzerreiung

Es handelt sich hierbei um eine in der Regel plötzlich auftretende Durchtrennung der Achillessehne. Sie zeigt sich häufig bei sportlich aktiven Männern im Alter von 30 bis 50 Jahren.



Welche Bedeutung die Füße für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Probleme auftreten. Vorbeugen und Pflegen lautet daher die Devise. Wir haben für Sie die zehn wichtigsten Regeln sowie einfach auszuführende Übungen zusammengestellt, um Sie dabei zu unterstützen, Ihre Füße gesund zu erhalten.



Das hält Ihre Füße
in Form:

Zehn Regeln für gesunde Füße

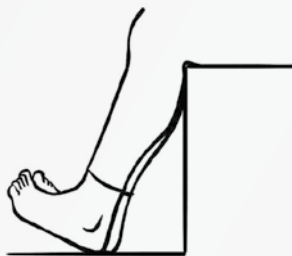
- 1 Tragen Sie wechselndes Schuhwerk und laufen Sie häufig barfuß.
- 2 Tragen Sie möglichst Schuhe mit flachen Absätzen.
- 3 Trainieren Sie Fuß- und Wadenmuskulatur regelmäßig.
- 4 Wechseln Sie immer zwischen Be- und Entlasten, Sitzen und Stehen sowie Training und Regeneration.
- 5 Achten Sie auf die Fußhygiene und genießen Sie entspannende Fußbäder.
- 6 Lassen Sie Ihren Fuß vom Orthopäden auf Fehlbildungen und eine evtl. Einlagenversorgung hin untersuchen.
- 7 Halten Sie sich geistig und körperlich fit, um die Konzentration zu stärken und Verletzungen vorzubeugen.
- 8 Achten Sie beim Sport auf spezifisches Aufwärmen der Muskulatur.
- 9 Achten Sie beim Sport und bei der Arbeit auf die richtige Beschaffenheit des Bodens.
- 10 Lassen Sie eine Laufbandanalyse durchführen, um Gang und Schuhwerk zu optimieren.

Übungen zur Vorbeugung und Rehabilitation von Verletzungen am Fuß.

Übung*

Ausgangsstellung:
Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl oder auf einem Hocker, die Füße stehen locker auf dem Boden.

- Heben Sie abwechselnd Ferse und Vorfuß an.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



* Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.

Übung*

Ausgangsstellung:

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl oder auf einem Hocker.

- Halten Sie sich am Sitz fest und heben Sie beide Beine an. Lassen Sie nun beide Füße kreisen, zehn Mal nach innen, zehn Mal nach außen.



Übung*

Übung im Stehen

- Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die übereinandergelegten Enden eines Thera-Bandes®*.
- Stecken Sie den anderen Fuß in die entstandene Schlaufe und drücken bzw. heben Sie ihn gegen den Widerstand nach außen.
- Die Bewegung ganz langsam 15 bis 20 Mal ausführen.
- Die gesamte Übung mindestens drei Mal mit jedem Fuß wiederholen.

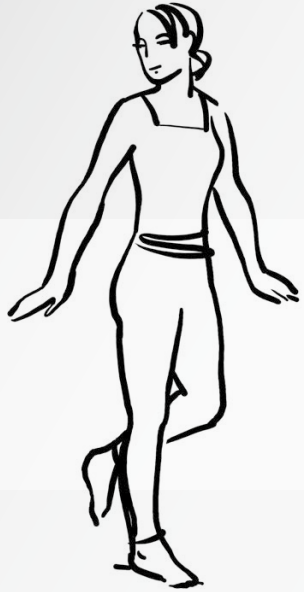


(*) Spezielles elastisches Gummiband

Übung*

Koordinationsübungen

- Stellen Sie sich mit leicht gebeugtem Knie auf ein Bein.
- Halten Sie diese Position ca. 30 Sekunden.
- Die Übung mit jedem Bein mehrmals wiederholen.



Übung*

Belastungssteigerung Stufe 1

- Stellen Sie sich mit leicht gebeugtem Knie auf ein Bein und machen Sie dabei vertikal federnde Bewegungen.
- Führen Sie diese Übung ca. 30 Sekunden durch.
- Die Übung mit jedem Bein mehrmals wiederholen.



Übung*

Belastungssteigerung Stufe 2

- Stellen Sie sich mit leicht gebeugtem Knie auf ein Bein und pendeln Sie mit beiden Armen auf Brusthöhe hin und her.
- Halten Sie diese Position ca. 30 Sekunden.
- Die Übung mit jedem Bein mehrmals wiederholen.
- Eine weitere Belastungssteigerung erreichen Sie, wenn Sie Stufe 1 und 2 kombinieren.
- Fortgeschrittene können die Intensität alternativ durch Ballübungen erhöhen, z. B. den Ball auf einem Bein stehend hochwerfen und auffangen, um den Körper kreisen und auf dem Boden aufspringen lassen.



Neben der Einhaltung der 10 Regeln und der regelmäßigen Durchführung von Übungen für den Fuß helfen spezielle Bandagen und Orthesen, Schmerzen im Beschwerdefall zu lindern und die Gelenke zu unterstützen und zu stabilisieren. Sie sorgen selbst beim gesunden Fuß für eine Leistungsverbesserung und helfen, Verletzungen vorzubeugen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie für die Linderung Ihrer Beschwerden das passende Produkt von Bauerfeind.

Bauerfeind – schnelle Hilfe bei Fußbeschwerden.

Neben der Einhaltung der zehn Regeln und regelmäßiger Bewegung helfen spezielle Bandagen und Orthesen Schmerzen im Beschwerdefall zu lindern und den Rücken zu unterstützen und zu stabilisieren.

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind eignen sich für die Akutversorgung, unterstützen die Rehabilitation und können auch präventiv eingesetzt werden.

Sie sind praktisch in der Handhabung und können einfach und schnell angelegt werden.

Bauerfeind – Kompetenz rund um den Fuß.

Durch ihre muskelaktivierenden und stabilisierenden Eigenschaften beschleunigen Bandagen und Orthesen Regenerationsprozesse. Ihre schmerzlindernde Wirkung motiviert zur Bewegung.

Sie verbessern die Eigenwahrnehmung des Körpers und tragen so zu einer langfristigen Stabilisierung bei, indem Fehlhaltungen und Fehlbewegungen korrigiert, die Muskulatur gestärkt und Überlastungsmomente ausgeglichen werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie für die Linderung Ihrer Beschwerden das passende Produkt von Bauerfeind.

Train-Aktivbandagen zeichnen sich durch einen hohen Tragekomfort aus und unterstützen so die therapeutische Wirksamkeit nachhaltig. Sie überzeugen durch:

- **sicheren Sitz und hohe Dehnfähigkeit**
- **ein atmungsaktives, hautfreundliches Material**
- **sportliches Design**

Beste Wirkung und angenehmer Komfort.

Hoher Tragekomfort

Die Train-Aktivbandage ist in dreidimensionalem, anatomisch angepasstem Formgestrick gearbeitet – für einen perfekten Sitz und hohe Wirksamkeit.



Dehnfähigkeit
des Gestricks



Atmungsaktives
Gestrick

Anwendungsgebiete

- Reizzustände nach Verletzungen (posttraumatisch) oder Operationen (postoperativ)
- Gelenkergüsse und Schwellungen bei Gelenkverschleiß (Arthrose) und -entzündungen (Arthritiden)
- Bänderschwäche



Anwendungsgebiete

- Chronische, posttraumatische oder postoperative Reizzustände
- Frühfunktionelle Therapie von Kapselbandzerrungen
- Bänderschwäche
- Supinationsprophylaxe
- Postoperative Rehabilitation



MalleoTrain®

Aktivbandage zur muskulären Stabilisierung des Sprunggelenks

- Schneller Schwellungsabbau durch die Kombination aus dem der Körperform angepassten Train Aktivgestrick und zwei Massagepolstern
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort: sitzt angenehm, schneidet nicht ein, atmungsaktiv und feuchtigkeitsabführend

MalleoTrain® Plus

Aktivbandage für erhöhte Stabilität und Sicherheit des Sprunggelenks

- Aktivbandage mit Qualitäten eines funktionellen Sprunggelenk-Tapeverbandes
- Mechanische Stabilisierung des Sprunggelenks durch ein 3-stufiges Gurtsystem
- Massagepolster (viscoelastische Pelotte) schafft zusätzliche Stabilität
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort: sitzt angenehm, schneidet nicht ein, atmungsaktiv und feuchtigkeitsabführend

Anwendungsgebiete

- Beschwerden an der Achillessehne (Achillodynie)
- Nach Operationen, z. B. von Achillessehnenrissen



Anwendungsgebiete

- Beschwerden an der Achillessehne (Achillodynie)
- Nach Operationen, beispielsweise infolge chronischer Erkrankungen der Achillessehne und deren Gleitgewebe



AchilloTrain®

Aktivbandage zur Entlastung der Achillessehne

- Bietet Stabilität und entlastet die Sehne
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort: sitzt angenehm, schneidet nicht ein, atmungsaktiv und feuchtigkeitsabführend

AchilloTrain® Pro

Aktivbandage mit hochreichender Friktionspelotte

- Bietet Stabilität für die Dauerbelastung in der Bewegung
- Patentiertes Massagepolster mit Noppen aktiviert über einen Wechseldruck die durch die Muskeln bedingte Steuerung der Achillessehne
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort: sitzt angenehm, schneidet nicht ein, atmungsaktiv und feuchtigkeitsabführend

Anwendungsgebiete

- Frühfunktionelle Therapie bei Außenknöchelbandverletzungen
- Postoperativ nach Bandnaht/-Rekonstruktion
- Chronische Bandinsuffizienz
- Konservative Therapie schwerer Distorsionen und bei Bandrupturen
- Kapselbandzerrungen
- Prävention gegen Distorsionen



Anwendungsgebiete

- Postoperativ nach Hallux valgus OP
- Konservativ-funktionelle Therapie der Hallux-Fehlstellung



MalleoLoc®

Stabilorthese zur Stabilisierung des Sprunggelenks

- Stabilisiert und schützt vor seitlichen Umknickbewegungen ohne die Beweglichkeit einzuschränken
- Hoher Tragekomfort durch ein ermüdungsarmes Polster
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Auch ohne Schuhe bequem zu tragen und funktionell wirksam

Orthese:

Orthopädisches Hilfsmittel zur Entlastung, Stabilisierung, Ruhigstellung, Führung oder Korrektur von Gliedmaßen oder des Rumpfes

ValguLoc® II

Stabilorthese zur Korrektur der Großzehe

- Anwendung in Bequemschuhen, durch schlanke, eng anliegende Form und flaches Gurtmaterial
- Hoher Tragekomfort durch ermüdungsarmes Polster und anatomische Schienen- und Gelenkform
- Einfaches An- und Ablegen durch flache Klettverschlüssel
- Tag und Nacht tragbar

Anwendungsgebiet

- Hallux valgus - konservativ und postoperativ



Anwendungsgebiete

- Fersensporn
- Arthrose der Beingelenke
- Beinlängenausgleich
- Rückfußbeschwerden



ValguLoc®

Stabilorthese zur Korrektur der Großzehe

- Vermindert Fortschreiten der Großzehenfehlstellung durch anatomische Form
- Entlastung des Großzehengrundgelenks durch besondere Schalenkonstruktion
- Hoher Tragekomfort durch innovative Materialien und Funktionsdesign
- Als Lagerungsschiene für die Nacht entwickelt

ViscoSpot®

Viscoelastisches Kissen zur Entlastung der Ferse

- Lindert Schmerzen und reduziert die Stoßbelastung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie Wirbelsäule durch eine gezielte Druckentlastung
- Maximale Dämpfung durch eine tief eingebettete, besonders weiche Entlastungszone (blauer Bereich)
- Hoher Tragekomfort durch weiches, rutschsicheres Material

Anwendungsgebiete

- Arthrose der Beingelenke und bei Endoprothesen (Entlastung) N
- Achillodynie - Tendomyopathie N
- Haglundferse - Teilentlastung N
- Rückfußbeschwerden N
- Bei Beinlängendifferen bis 1 cm N
- Varus-Valgusstellung der Ferse K



Anwendungsgebiete

- Bei Beinlängendifferenz
- Achillessehnenbeschwerden (Achillodynie)



ViscoHeel®

Viscoelastisches Kissen zur Entlastung der Sehnen und Bänder

- Die anatomisch geformten Fersenkissen bewirken eine spürbare Entlastung von Muskeln und Sehnen der Wade
- Lindert Schmerzen und reduziert die Stoßbelastung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie Wirbelsäule durch eine gezielte Druckentlastung
- Hoher Tragekomfort durch weiches, rutschsicheres Material
- Bei der ViscoHeel® K ist die Oberfläche zusätzlich seitlich abfallend gestaltet

ViscoBalance®

Viscoelastisches Fersenkissen zum Beinlängenausgleich

- Die korrigierte Längendifferenz der Beine lindert statisch bedingte Beschwerden der Wirbelsäule, der Knie und der Hüfte
- Reduziert die Stoßbelastung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie Wirbelsäule durch eine gezielte Druckentlastung und lindert Schmerzen
- Hoher Tragekomfort durch weiches, rutschsicheres Material

BANDAGEN UND ORTHESEN

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

EINLAGEN UND SCHUHE

MESSTECHNOLOGIE

Rev. 9-01/13_1900060101001

Bauerfeind AG

Triebeser Straße 16

07937 Zeulenroda-Triebes

Tel. +49 (0) 36628-66-40 00

Fax +49 (0) 36628-66-44 99

E-Mail info@bauerfeind.com

Österreich

Bauerfeind Ges.m.b.H.

Hainburger Straße 33

A-1030 Wien

Tel. +43 (0) 800 44 30 130

Fax +43 (0) 800 44 30 131

E-Mail info@bauerfeind.at

Schweiz

Bauerfeind AG

Vorderi Böde 5

CH-5452 Oberrohrdorf

Tel. +41 (0) 56 485 82 42

Fax +41 (0) 56 485 82 59

E-Mail info@bauerfeind.ch