

**RUSSKA**



## **Gesunde Füße**

Wohlbefinden durch nützliche Hilfsmittel  
und sorgfältige Pflege

## Wunderwerk Fuß

Der Fuß – ein kleines Wunderwerk des Körpers – vereinigt Stabilität, Stoßdämpfung und Dynamik in einem.

Er besteht aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 107 Bändern und 19 Muskeln. Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens tragen uns unsere Füße über 150.000 km, mehr als dreimal um die Erde, mit mehr als 250 Millionen Schritten.

Fast jeder Mensch bekommt während seines Lebens Probleme mit den Füßen, wobei die wenigsten davon angeboren sind. Mangelnde Bewegung und schlecht sitzendes Schuhwerk können diesen Prozess beschleunigen.

Die meisten Belastungen stecken sie nahezu klaglos weg, aber irgendwann beginnen sie zu rebellieren, wenn ihnen nicht rechtzeitig die gebührende Aufmerksamkeit und Pflege zu Teil wird.

Die Füße sind ein Spiegelbild unseres Gesundheitszustands. Arthrose, Diabetes, Nervenleiden und Durchblutungsstörungen können ihre ersten Symptome an den Füßen zeigen. Somit können Fußprobleme erste Anzeichen von Gesundheitsproblemen sein.

Ziel dieses Ratgebers ist es, Ihnen das wichtige Thema Fuß näher zu bringen. Es werden unterschiedliche Hilfsmittel vorgestellt, die Ihnen bei Fußproblemen und Fußpflege helfen. Zusätzlich finden Sie Produkte zum Wohlbefinden sowie Übungsanleitungen, die Sie einfach durchführen können.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler vor Ort. Dort werden Sie umfassend und fachgerecht beraten.

*Ihr RUSSKA-Team*

## Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Seite
<b>Fußprobleme</b>	4
Metatarsalgie/Hammer- und Krallenzehen/Fersensporn	5
Hallux valgus	8
Hühneraugen/Hornhaut/Blasen	12
<b>Fußpflege</b>	15
Nägel	15
Haut	16
<b>Fußbekleidung</b>	21
Schuhe	21
Socken	26
<b>Fußwohlbefinden</b>	27
<b>Fußtraining</b>	30
Aktive Fußübungen	32
Passive Fußübungen	34

## Fußprobleme



## Metatarsalgie/Hammer- und Krallenzehen/Fersensporn

### Metatarsalgie

Metatarsalgie beschreibt Schmerzen im Bereich der Mittelfußknochen. Durch lang anhaltende Überlastung, wie durch Übergewicht, zu enge Schuhe sowie altersbedingte Ausdünnung des Fußsohlenpolsters, kann es zu einer entzündlichen Reizung des Gewebes kommen, die Schmerzen verursacht. Häufig entstehen auch schmerzhafte Schwielen unter den überlasteten Mittelfußköpfchen.

### Hammer- und Krallenzehen

Eine Fehlbildung der Zehe, bei der sich das End- oder Mittelglied hammerartig nach unten wölbt, nennt man Hammerzehe. Bei der Krallenzehe besteht eine Überstreckung im Grundgelenk bei gebeugtem Mittel- und Endgelenk.

Ursache ist in erster Linie eine chronische Über- bzw. Fehlbelastung des Vorfußes mit zu hoher Spannung der Zehenbeugesehnen. Falsches Schuhwerk und zu hohe Absätze können die Fehlstellung fördern. Dies mag der Grund dafür sein, dass überwiegend Frauen betroffen sind.

### Fersensporn

Als Fersensporn bezeichnet man eine dornförmige, knöcherne Ausziehung an der Unterseite des Fersenbeins. Der Begriff wird häufig als Synonym für Fersenschmerzen unterschiedlichster Ursachen verwendet. Der Fersensporn entsteht durch andauernde Überbeanspruchung der Fußsohlensehnenplatte. Sie verläuft von den Zehengrundgelenken zum Fersenbein. Durch zu hohe Belastung kommt es zu Mikroverletzungen im Ansatzbereich der Sehne am Fersenbein, die der Körper durch Anlagerung von Knochenmaterial zu reparieren versucht, was letztlich den Fersensporn bildet.

Ursachen für einen Fersensporn können Übergewicht, Überlastungen in Sport und Beruf sowie Fehlstellungen wie Senkfuß, Knick-Senkfuß, Senk-Spreizfuß und Stoffwechselerkrankungen sein.



Wenn die Füße schmerzen wird jeder noch so kurze Gang zur Qual. Mit den kleinen Polstern aus Epithilium 26 verteilt sich die Druckbelastung und die Reibung an den Füßen wird reduziert. Druckstellen können gemindert werden oder erst gar nicht entstehen. Das patentierte Silikongel wurde von Podologen entwickelt. Das Material ist durch viskoelastische und mechanische Eigenschaften den Hautgewebezellen sehr ähnlich und schützt Füße und Zehen. Alle Produkte sind wiederverwendbar und die meisten bei 30 °C maschinenwaschbar.

## Epiact Fußsohlenkissen

Die Fußsohlenkissen ersetzen das - altersbedingt nachlassende - Fußsohlenpolster und sorgen durch die Verteilung des Drucks für eine spürbare Entlastung schmerzender Stellen. Indem das Silikongel die Haut schützt, kann es die Bildung von Hornhaut und bereits gebildete Schwielen zurückbilden. Die Kissen sind so dünn, dass sie in allen Schuhen getragen werden können.

Artikel-Nr.: 60106 000 Größe S, Schuhgröße 36-38, Paar  
 60106 010 Größe M, Schuhgröße 39-41, Paar  
 60106 020 Größe L, Schuhgröße 42-45, Paar



Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



### Epiact Diskrete Kissen

Bei Schmerzen unter dem Vorderfuß, bei Erhitzungen oder Hornhautproblemen helfen diese diskreten Vorderfusskissen. Sie können unauffällig auch in offenen Schuhen und Sandalen getragen werden. Das Polster ist lediglich 2,2 mm dick und verteilt den Druck in den schmerzenden Zonen. Das Gewebe wurde speziell wegen seiner schweißabführenden Eigenschaften gewählt.

Material: 19 % Polyamid/Elasthan, 81 % Silikon  
 Lieferumfang: 1 Paar, 1 Waschbeutel

60106 060	Größe S, Schuhgröße 36/37, Paar
60106 070	Größe M, Schuhgröße 38/39, Paar
60106 080	Größe L, Schuhgröße 40/41, Paar



### Epiact Fersenpolster

Dieses Fersenpolster kann Gelenk- und Rückenschmerzen lindern, die durch Schockwellen entstehen, die den Körper bei jedem Schritt durchströmen. Außerdem kann es Fersensporn-Schmerzen lindern. Das Fersenpolster ist ein wirkungsvoller Stoßauffänger zur Dämpfung auftretender Stöße zwischen Boden und Fuß.

Material: 76 % Polyamid/Elasthan, 24 % Silikon

60106 210	Schuhgröße 36-41, Paar
60106 220	Schuhgröße > 42, Paar



### Hallufix Mittelfußbandage mit Pelotte

Die Bandage stabilisiert die Mittelfußknochen vorbeugend und entlastet beim Sport und im Alltag. Durch die individuell einstellbare Pelotte wird das Quergewölbe aufgerichtet, der Druck wird gleichzeitig umverteilt und der Fuß dadurch zusätzlich entlastet. Die Bandage gewährt einen sehr hohen Halt. HMV-Nr. 05.01.01.2011

Pelotte, Bandage und Seitenkissen: 100 % Polyamid

60101 001	1 Stück
-----------	---------

Hallux valgus



Der Hallux valgus, im Volksmund Ballenzeh genannt, gehört zu den häufigsten Zehendeformitäten beim Menschen. Dabei weicht der erste Mittelfußknochen zur Fußinnenseite ab und bildet den sogenannten Großzehenballen. Zusätzlich kommt es zu einer Abweichung der Großzehe im Grundgelenk zur Fußaußenseite und einer gleichzeitigen Drehung der Zehe nach innen. Dadurch verändern sich die Hebel- und Wirkungsweisen der Sehnen und Muskeln. Somit nimmt die Fehlstellung kontinuierlich zu. Zu enge Schuhe können die Problematik durch den ständigen Druck auf den Ballen noch verstärken.

**Hallufix  
Hallux valgus Schiene**

Die Hallux valgus Schiene von Hallufix korrigiert die Großzehenfehlstellung und stützt das Fußquergewölbe mit einer Bandage. Diese Schiene kann gegenüber starren Nachtschienen auch beim Gehen getragen werden. Durch das eingebaute Gelenk bleibt die natürliche Beweglichkeit des Fußes erhalten. Bei leichteren und mittleren Fehlstellungen der Ballenzehen sollte die Schiene schon vorbeugend eingesetzt werden. Nach einer Hallux-valgus-Operation hilft die Schiene, das operativ erreichte Ergebnis zu sichern und die Reha-Dauer zu verkürzen.

HMV-Nr. 23.01.01.1001

Alle Textilien aus 100 % Polyamid



- Artikel-Nr.:
- 60106 006 Hallux valgus Schiene mit Gel-Seitenkissen, Gr. S, Schuhgröße 34-36
  - 60106 002 Hallux valgus Schiene mit Gel-Seitenkissen, Gr. M/L, Schuhgröße 36-42
  - 60106 007 Hallux valgus Schiene mit Gel-Seitenkissen, Gr. XL, Schuhgröße 41-46

Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



**Hallux valgus Socke**

Durch die separat gestrickte Großzehe ist es dem Träger möglich, die Schiene über dem Strumpf zu tragen. Dies sorgt für einen besonders hohen Tragekomfort.

Material: 75 % Baumwolle, 20 % Polyamid, 5 % Elasthan

80100 370/400/430/460	schwarz, Schuhgröße 35-37/38-40/41-43/44-46, Paar
80100 371/401/431/461	beige, Schuhgröße 35-37/38-40/41-43/44-46, Paar



**Epitact Hallux valgus Korrekturbandage**

Durch das Tragen dieser Bandage ist es möglich, die Entwicklung des Hallux valgus zu korrigieren und einzuschränken sowie gleichzeitig Gelenkschmerzen zu lindern. Die flexible, extrem dünne Stützbandage verfügt über enorme Zugkräfte, die durch die Positionierung angepasst werden können. Die Korrekturbandage passt leicht in die meisten Schuhe.

60106 500	Größe S, Fußumfang 20-20,5 cm, 1 Stück
60106 510	Größe M, Fußumfang 21,6-23 cm, 1 Stück
60106 520	Größe L, Fußumfang 23,1-24,5 cm, 1 Stück



**Epitact Hallux valgus Schutz**

Lindert Schmerzen bei Hallux valgus und verringert störende Reibungen im Schuh. Für einen täglichen Gebrauch geeignet. Der Schutz ist so dünn, dass er gut in allen Schuhen getragen werden kann. Das Silikongel des Schutzes verteilt Druck optimal, kann den Schmerz lindern und sorgt gleichzeitig für mehr Komfort.

60106 030	Größe S, 1 Stück
60106 040	Größe M, 1 Stück
60106 050	Größe L, 1 Stück

Artikel-Nr. Ausführung



**Epitact Doppelschutzkissen**

Die Doppelschutzkissen lindern Schmerzen im Fußsohlenbereich und am Hallux valgus. Sie verteilen den Druck und lindern unmittelbar den Schmerz. Das enthaltene Silikongel schützt die Haut, verringert Reibungen und stoppt die Bildung von Hornhaut. So können sich die Schwielen auf natürliche Art und Weise zurückbilden.

60106 160	Größe S, Schuhgröße 36-38, Paar
60106 170	Größe M, Schuhgröße 39-41, Paar
60106 180	Größe L, Schuhgröße 42-45, Paar



**Epitact Doppelschutzkorrekturbandage**

Mit dieser Korrekturbandage ist es möglich die Entwicklung des Hallux valgus einzuschränken, individuell zu korrigieren und gleichzeitig den Druck auf den Ballen zu lindern sowie Gelenk-, Fußsohlen- und Hüneraugenschmerzen zu vermindern.

60106 700	Rechts, Größe S, Fußumfang 20-21,5 cm, 1 Stück
60106 710	Rechts, Größe M, Fußumfang 21,6-23 cm, 1 Stück
60106 720	Rechts, Größe L, Fußumfang 23,1-24,5 cm, 1 Stück
60106 730	Links, Größe S, Fußumfang 20-21,5 cm, 1 Stück
60106 740	Links, Größe M, Fußumfang 21,6-23 cm, 1 Stück
60106 750	Links, Größe L, Fußumfang 23,1-24,5 cm, 1 Stück



**Epitact Hallux valgus Pflaster**

Das Pflaster schützt den Hallux valgus (Ballenzeh) und lindert die Schmerzen, indem Reibungen vermieden werden. Die dünnen Pflaster wirken mit integriertem Gel druckverteilend. Verwenden lassen sich die Pflaster ca. 5 Mal. Nach Gebrauch mit Wasser und Seife reinigen.

60107 900	2er Pack
-----------	----------

Artikel-Nr. Ausführung



**Epitact Hallux valgus Schiene Nacht**

Das Tragen der Nachtschiene hilft, die Fehlstellung zu korrigieren und das Voranschreiten des Hallux valgus zu verhindern. Die Schiene kann nächtliche Gelenkschmerzen und Kontaktschmerzen lindern. Außerdem ist sie leicht formbar und kann mehrmals neu angepasst werden, um den Zeh schrittweise wieder aufzurichten. Die Schiene ist bequem, leicht und sehr dünn, sodass sie beim Schlafen kaum spürbar ist.

60107 800	Größe S, Fußumfang 20-21,5 cm, 1 Stück
60107 810	Größe M, Fußumfang 21,6-23 cm, 1 Stück
60107 820	Größe L, Fußumfang 23,1-24,5 cm, 1 Stück



**Hallufix Loop**

Hallufix Loops sind hautfreundliche Tape-Schlaufen die zur Korrektur von Hallux valgus und Hammerzehen verwendet werden. Die Hallufix Loops werden in Schuhen oder barfuß, aber auch unter normalen Socken/Strümpfen getragen. Hallufix Loops verändern die Position der Zehen und verbessern langfristig die funktionellen Eigenschaften des Fußes. Durch die einfache Handhabung sind sie für jeden nutzbar, der eine entsprechende Fehlstellung hat.



60106 410-18	haut, Schuhgröße 31/32-47/48, 1 Stück
60106 420-28	blau, Schuhgröße 31/32-47/48, 1 Stück
60106 430-38	braun, Schuhgröße 31/32-47/48, 1 Stück

Hühneraugen/Hornhaut/Blasen

Von Hühneraugen spricht man, wenn im Zentrum einer Druckstelle eine kegelförmig nach innen wachsende Verdickung der Hornhaut entsteht. Dieser dornartige Zapfen reicht sehr nahe an die extrem schmerzempfindliche Knochenhaut und die Zehengelenke heran. Daher kann schon geringer Druck starke Schmerzen auslösen. Ursache für Hühneraugen sind zu enge Schuhe, die Druckstellen und vermehrte Reibungen an hervorstehenden Knochen erzeugen.

Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



**Epitact Zehenschutz-Hüllen**

Die Zehenschutz-Hüllen dienen zum Schutz der Zehen vor Hornhaut, Blasen und Hühneraugen. Da diese sehr dünn sind, können die Hüllen, ohne zu stören, auch auf benachbarten Zehen angebracht werden.

60106 130	Größe S, Ø 22mm, 10 cm langer Streifen
60106 140	Größe M, Ø 25 mm, 10 cm langer Streifen
60106 150	Größe L, Ø 33 mm, 10 cm langer Streifen



**Epitact Zehenschutz-Kappen**

Zur Vorbeugung und Linderung von Schmerzen an den Spitzen und Oberflächen der Zehen. Die Kappen werden einfach über einen Zeh gezogen, um ihn sofort vor Druck und Reibung zu schützen. Hemmt die Entwicklung von Hühneraugen. Die Kappen sind so dünn, dass sie in den Schuhen nicht stören.

60106 100	Größe S, für 4. und kleinen Zeh, Ø 23mm
60106 110	Größe M, für den 2. und 3. Zeh, Ø 26 mm
60106 120	Größe L, für den großen Zeh, Ø 36 mm

Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



**Epitact Separatoren**

Die Separatoren dienen der Trennung zweier Zehen, zwischen denen Druck oder übermäßige Reibung auftreten. Die Zehen werden um einige Millimeter getrennt, um Hühneraugen zwischen den Zehen vorzubeugen und überlappenden Zehen entgegenzuwirken. Das an den Fuß angepasste und flexible Gel sorgt für einen hohen Komfort und einen ausgezeichneten Halt.

Material: 100 % Silikon.

60106 191	Größe S, für kleinen bis 3. Zeh, 6 Stück
60106 192	Größe L, für großen und 2. Zeh, 4 Stück



**Hallufix Softies Zehenspreizer**

Die runden Hallufix Softies Zehenspreizer trennen z. B. die Großzehe vom 2. Zeh oder generell eng anliegende Zehen und können damit beim Gehen in Schuhen Druckstellen, Wundreiben und Hautirritationen vermeiden.

Material: 100 % Thermoplastisches Elastomere-Gel.

60401 010	Gr. 1: Schuhgröße 36-41, Paar
60401 020	Gr. 2: Schuhgröße 42-46, Paar



**Epitact Zehen-Druckschutzpolster**

Das Zehen-Druckschutzpolster streckt die verformten Zehen. Hammer- und Krallenzehe können sich zurückzubilden. Das elastische Bändchen, welches um den 2. oder 3. Zeh gelegt wird, sorgt für einen sicheren Halt der Polster, welche sich aufgrund ihrer Form perfekt dem Unterzehenbereich anpassen.

60106 230	Schuhgröße 36-41, Paar
60106 240	Schuhgröße > 42, Paar

Artikel-Nr. | Ausführung



**Hallufix Softies Hammerzehpolster**

Das Gelpolster bringt die Zehen in eine gestreckte Position. Dadurch können beim Gehen in Schuhen Druckstellen, Wundreiben und Hautirritationen an den Zehenoberseiten vermieden werden.

60401 030	Hallufix Softies Hammerzehpolster Gr. 1: Schuhgröße 36-41, Paar
60401 040	Hallufix Softies Hammerzehpolster Gr. 2: Schuhgröße 42-46, Paar



**Epitact Blasenpflaster Sport**

Die Schutzpflaster bestehen aus 1 mm dünnem, selbstklebendem Silikongel, das ähnliche Eigenschaften wie die Haut aufweist. Wenn die Schutzpflaster vor dem Sport oder auch im Alltag an den empfindlichen Stellen des Fußes angebracht werden, verteilen sie den Druck und verringern durch das Gel Reibungen und somit die Blasenbildung. Sie können nach dem Anbringen den Schmerz lindern, sportliche Aktivitäten können daher weiter ausgeübt werden. Da die Pflaster keinen Klebstoff enthalten, ist das Entfernen selbst an behaarten Stellen schmerzfrei. Die mitgelieferten Fixiervlies-Pflaster gewährleisten einen besseren Halt des Pflasters selbst unter extremen sportlichen Bedingungen.

Material: 16 % Polyamid/Elasthan, 84 % Silikon

60106 271	4 Silikon-Pflaster, 12 Fixiervliese
-----------	-------------------------------------

**Fußpflege**

**Nägel**

Die Nägel sollten gerade und nicht zu kurz geschnitten werden. Die Ecken sind nur leicht abzurunden, da ansonsten die Nägel einwachsen können. Bei einem zu kurz geschnittenen Nagel ist die Auflagefläche des Nagels auf der Zehe zu klein. Dies kann dazu führen, dass sich das Fleisch der Zehe über den Nagel drückt und dadurch der Nagel einwächst bzw. sich entzündet. Für Diabetiker ist es wichtig darauf zu achten, dass besonders das Einwachsen der Nägel sowie jede Hautverletzung vermieden wird.

**Beurer Maniküre/Pediküre Set MP 60**

Professionelle Pflege für Hände und Füße. Das Set enthält alles zum Hornhaut entfernen, Nägel kürzen, reinigen, feilen und polieren. Sicher in einer Reißverschlussstasche verpackt. Das Gerät hat eine stufenlos regelbare Drehzahl von 2.600 U/min. bis 6.100 U/min. ±12%. Wahlweise Rechts- und Linkslauf.

Artikel-Nr.:  
18657 030 Set mit 9 Aufsätzen



Artikel-Nr. | Ausführung



**Credo Keramik-Nagelfeile Diabetic**

Aufgrund seiner ergonomischen Form liegt dieses Pflegeaccessoire optimal in der Hand. Hochwertige Materialien und solide Verarbeitung garantieren eine lange Lebensdauer.

73300 500	-
-----------	---

Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



**Credo Nagelzange Diabetic**

Die Nagelzange hat abgerundete Spitzen und ist daher besonders gut geeignet für Diabetiker. Das Verletzungsrisiko kann dadurch wesentlich reduziert werden. Die Nagelzange ist aus anti-allergischem Material gefertigt.

73300 200	-
-----------	---



**Credo Nagelschere Diabetic**

Durch abgerundete Spitzen ist diese Nagelschere besonders gut für Diabetiker geeignet. Die Nagelschere ist aus anti-allergischem Material gefertigt.

73300 100	-
-----------	---



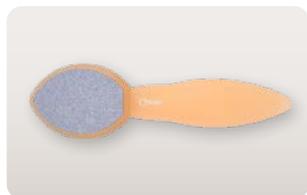
**Easi-grip Fußpflegeschere**

Aufgrund großer Griffe ist ein Fassen der Schere mit ganzer Hand möglich. Dadurch ist eine optimale Kontrolle, leichtes Greifen und eine gute Hebelwirkung gewährleistet. Die Gesamtlänge von 20 cm minimiert das Bücken.

091102870	-
-----------	---

**Haut**

Die Haut ist das größte (Sinnes-)Organ des Menschen. Sie stellt den Kontakt zur Außenwelt her und bietet unserem Körper Schutz vor äußeren Einflüssen. Zugleich nimmt sie lebensnotwendige Stoffe, wie Sauerstoff, auf. Im Alter trocknet die Haut schneller aus. Die Veränderungen im Fettstoffwechsel der Hautzellen bringen auch eine Verringerung der Aktivität der Schweißdrüsen mit sich. Der Hautoberfläche wird dann weniger Wasser zugeführt.



**Credo Keramikraspel Diabetic**

Die Keramikraspel beseitigt besonders schonend leichte Hornhaut oder glättet mit dem Hobel bearbeitete Hautpartien. Mit der feinen Rückseite dieses modernen Pflegeaccessoires kann man auch starke Verschmutzungen an Händen und Füßen reinigen.

73300 400	-
-----------	---

Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



**Credo Hautzange Diabetic**

Die Hautzange hat abgerundete Spitzen und ist daher besonders gut für Diabetiker geeignet. Das Verletzungsrisiko kann dadurch wesentlich reduziert werden. Die Hautzange ist aus anti-allergischem Material gefertigt.

73300 300	-
-----------	---



**Beurer Hornhautentferner MP 26**

Dieser batteriebetriebene Hornhautentferner sorgt für weiche und geschmeidige Haut. Er eignet sich zum Entfernen von Hornhaut, Schwielen und rauen Stellen. Das integrierte LED-Licht zeigt genau auf die zu behandelnde Stelle.

Lieferumfang:

- 2 Sandpapieraufsätze (fein und grob)
- Reinigungspinsel und Schutzkappe
- Batterien (2x LRO6/AA)

18657 120	MP 26
18657 123	MP 26 Nachkauf Set



**Homecraft Zehenreiniger**

Das mit Frottee bezogene Kissen dient der Reinigung der Zehen-Zwischenräume. Mit Hilfe der Verlängerung können die Zehen ganz bequem und ohne sich zu bücken gereinigt werden.

081305440	1 Griff, 2 Kissen
-----------	-------------------



**Ultrana Schuh Fresh 100 ml Sprühflasche**

Mehr als nur ein Schuh-Deo: Ultrana Schuh Fresh neutralisiert unangenehme Gerüche und wirkt desodorierend, keimtötend und pilzhemmend. Das Hygienespray kann einfach täglich anwenden werden, es enthält keine Farbstoffe und greift Klebstoffe, Leder, Silikon, Neopren und Kunststoff nicht an.

59940 032	-
-----------	---

ZIWA DERM

Alle ZIWADERM Produkte wurden für die Pflege der anspruchsvollen, sensiblen Haut entwickelt. Somit sind sie zur Pflege der Haut von Diabetikern geeignet. Es werden natürliche, frische Extrakte verwendet, d. h. auf die Verwendung von Pulvern wird verzichtet. ZIWADERM Produkte zeichnen sich durch hohe Hautverträglichkeit aus, die sich durch innovative Wirkstoffkombinationen ergibt. Die Cremes werden schnell von der Haut aufgenommen, sind angenehm in der Anwendung und überzeugen durch ihre hohe Wirksamkeit.

**ZIWADERM Anti-Hornhaut-Power-Set**

Das Anti-Hornhaut-Power-Set besteht aus dem Fußbad, einem Hornhaut-Peeling-Handschuh und dem Fersenbalsam.



Fußbad



Peelen



Cremen

60108 000 | Anti-Hornhaut-Power-Set



Artikel-Nr. | Ausführung



**ZIWADERM Fußbad**

Das Fußbad ist optimal geeignet bei verhornten, rauen, trockenen Füßen und Schrunden an den Fersen. Es pflegt reinigt, beruhigt und unterstützt die Regeneration der Haut. Überschüssige Hornhaut lässt sich nach dem Bad leicht mit einem Handtuch entfernen. Die drei wichtigsten Wirkstoffe sind Urea (35%), Hamamelis- und Roskastanienextrakt. Zu Beginn täglich ein Fußbad anwenden. Später ist die Anwendung von 1 bis 2 Bädern pro Woche ausreichend.

60108 040 | 200 ml



**ZIWADERM Fersenbalsam**

Für eine schnelle Linderung bei sehr trockener und extrem rissiger Haut empfiehlt sich dieser Fersenbalsam. Durch den hohen Urea-Anteil von 25% kann der Fersenbalsam bereits nach wenigen Tagen Anwendung trockene, rissige und raue Haut an den Füßen sowie Schrunden an den Fersen regenerieren. Die drei wichtigsten Wirkstoffe sind Urea, Ringelblumenextrakt und Wollwachs.

60108 030 | 75 ml



**ZIWADERM Fußcreme Day**

Diese Fußcreme spendet der Haut anhaltende Feuchtigkeit. Sie kann vor Hornhautbildung und geschwollenen Füßen schützen. Besonders angenehm ist das schnelle Einziehen der Creme. Dadurch kann man wieder schnell in seine Schuhe schlüpfen. Die drei wichtigsten Wirkstoffe sind Urea (10%), Jojobaöl und Gänseblümchen.

60108 010 | 75 ml

Artikel-Nr. | Ausführung



**ZIWADERM Fußcreme Night**

Die Haut bleibt glatt und weich dank der feuchtigkeits-spendenden Nachtcreme. In der Nacht möchten sich unsere Füße erholen und entspannen. Die drei wichtigsten Wirkstoffe sind Urea (5%), Bienenwachs und Roskastanienextrakt.

60108 020 | 75 ml



**ZIWADERM Hygienocare Fußspray**

Dieses Fußspray kühlt und pflegt die Füße mit einem angenehmen Duft. Die anti-bakterielle Wirkung des Manukaöls kann die Füße vor äußeren Einflüssen durch Bakterien und Pilze schützen. Gleichzeitig entfaltet das Manukaöl seine desodorierende Wirkung. Teebaumöl zieht tief in die Haut ein und wirkt entzündungshemmend. Das anti-bakterielle Thymianöl ist durchblutungsfördernd und angenehm im Geruch.

Bei Bedarf die Füße einsprühen und das Spray einziehen lassen.

60108 050 | 75 ml



**ZIWADERM Blasenschutzstift**

Schützt vor Blasenbildung, reduziert Hautreibung und pflegt beanspruchte Haut. Geeignet bei neuen Schuhen oder bei Sportaktivitäten wie z. B. Nordic Walking.

Die Stellen, die zu Reibungen und Blasen neigen, vorbeugend mit dem Blasenschutzstift mehrmals täglich einreiben. Es entsteht ein unsichtbarer Schutzfilm, der die Haut elastisch macht. Pflegende Substanzen wie Candelillawachs (Wolfsmilch/Euphorbium), Bienenwachs und Carnaubawachs (Carnaubapalme) ergänzen den Schutz für die Haut.

60108 060 | 4,2 g

**Fußbekleidung**

Schuhe

Nur bequeme und ausreichend weite Schuhe sind empfehlenswert. Die Sohle sollte möglichst flexibel sein, um ein Abrollen des Fußes zu ermöglichen. Hohe Absätze sollten vermieden werden. Es empfiehlt sich, Schuhe am Nachmittag oder Abend zu kaufen, da die Füße im Laufe des Tages anschwellen. Ideal wäre, die Schuhe 2-3 mal täglich zu wechseln.

Artikel-Nr. | Ausführung



**Hallufix Sandalen/Pantoletten**

Mit Hilfe der individuell einstellbaren Großzehenschlaufe wird die Fehlstellung des Hallux valgus sanft korrigiert. Dies bedeutet eine sofortige Entlastung und Schmerzlinderung. Der Drehverschluss optimiert die Anpassung der Großzehenschlaufe. Die Hallufix Pantolette wird normal getragen, jedoch ist die Tragezeit bereits Therapiezeit. Das herausnehmbare Fußbett kann durch eine individuelle orthopädische Einlage ausgetauscht werden.

Hinweis: Die letzten beiden Stellen der Artikelnummer entsprechen der Schuhgröße.

- 60401 100-07 xx Sandale GinkGo braun, Schuhgröße 36-43
- 60401 110-17 xx Sandale TenGo silber, Schuhgröße 36-43
- 60401 120-27 xx Sandale LowGo blau, Schuhgröße 36-43



**Fellschuhe aus Lammfell mit fester Sohle**

Diese Fellschuhe sind zum Wärmen der Füße und als Hausschuhe geeignet.

Farbe: beige  
Obermaterial: 100 % Lammfell, Sohle: Polyurethan  
Enthält nichttextile Teile tierischen Ursprungs.

Hinweis: Die letzten beiden Stellen der Artikelnummer entsprechen der Schuhgröße. Passform bei Fellschuhen fällt kleiner aus.

184860 xx | Schuhgröße 36-44

Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



**Liromed 476  
Bequem-Halbschuh**

Mit nur einer Hand lässt sich der Schuh öffnen und schließen. Aufgrund des Obermaterials Polyamid ist dieses Modell sehr variabel am Fuß. Das Innenfutter ist mit einer Silberausstattung versehen und hat daher einen anti-mikrobiellen Frischeeffekt. Bei 40 °C ist der Schuh maschinenwaschbar.

HMV-Nr. 31.03.03.4017

Material: Obermaterial: 100 % Polyamid  
Futter: 100 % Baumwolle  
Zwischenfutter: 100 % Polyester Duplex-Membran

Hinweis: Die letzten beiden Stellen der Artikelnummer entsprechen der Schuhgröße.

6447601 xx	Silberausstattung, schwarz, Schuhgröße 35-50
6447602 xx	Silberausstattung, marine, Schuhgröße 35-50



**Liromed 477  
Bequemschuh mit hohem Schaft**

Der hohe Schaft umschließt den Knöchel und sichert so das komfortable Laufen. Das Innenfutter ist mit einer Silberausstattung versehen und hat daher einen anti-mikrobiellen Frischeeffekt. Der Schuh ist bei 40 °C maschinenwaschbar.

HMV-Nr. 31.03.03.4018

Material: Obermaterial: 100 % Polyamid  
Futter: 100 % Baumwolle  
Zwischenfutter: 100 % Polyester Duplex-Membran

Hinweis: Die letzten beiden Stellen der Artikelnummer entsprechen der Schuhgröße.

6447701 xx	Silberausstattung, schwarz, Schuhgröße 35-50
6447702 xx	Silberausstattung, marine, Schuhgröße 35-50

Artikel-Nr.	Ausführung
-------------	------------



**Liromed 479 XXL  
Offener Verbandschuh Weitenmodell**

Mit den 3 großzügigen Klettverschlüssen kann man diesen Schuh ganz individuell an jeden Problemfuß anpassen.

Zusätzlich verfügt das Weitenmodell über ein herausnehmbares Fußbett.

HMV-Nr. 31.03.03.3034

Material: Obermaterial: 100 % Polyamid  
Futter: 100 % Baumwolle  
Zwischenfutter: 100 % Polyester Duplex-Membran

Schuhweite: T.

Hinweis: Die letzten beiden Stellen der Artikelnummer entsprechen der Schuhgröße.

6447901 xx	Silberausstattung, Weitenmodell XXL, schwarz, Schuhgröße 35-50
6447902 xx	Silberausstattung, Weitenmodell XXL, marine, Schuhgröße 35-50



**Liromed Modell 600 + 500**

Der passende Schuh für draußen – ob nach einer Operation, bei empfindlichen, sensiblen Füßen, Hallux valgus oder Hallux rigidus. Der Schuh bietet eine weite Öffnungsmöglichkeit, optimale Anpassung durch Stretch und weich gepolsterte Fersenkappen. Zwei Reißverschlüsse erleichtern den Einstieg und die 7-Loch-Schnürung gibt den nötigen Halt.

6460022 39-50	Herrenmodell Leder, schwarz/marine, Schuhgröße 39-50
6450021 35-43	Damenmodell Leder, schwarz/weiß, Schuhgröße 35-43
6450022 35-43	Damenmodell Leder, schwarz/marine, Schuhgröße 35-43

Artikel-Nr. | Ausführung



**DUX Clog**

Weich, leicht und gesund – das sind die Eigenschaften des DUX Clogs, der aus dem thermoelastischen Duflex-Material besteht. Durch Körperwärme und Gewicht passt sich das Material an die Fußform an und bildet ein individuelles Fußbett. So wird eine gleichmäßig plantare Belastungsverteilung erreicht und Druckspitzen reduziert. Durch die Druckentlastung, die Weichheit und die Rückstellfähigkeit des Materials wird ein hoher Tragekomfort geschaffen. Alle DUX-Modelle sind schadstofffrei und können barfuß getragen werden.



68900 010-018	schwarz, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 020-028	weiß, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 030-038	rot, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 080-088	türkis/aquam., Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 100-108	navy, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 120-128	khaki, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 150-158	chilli, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 200-208	indigo lila, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 220-228	eisblau, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)
68900 310-318	riviera, Gr. XXS-4XL (Schuhgröße 34/35-48/49)

auch in anderen Farben erhältlich



**DUX Ortho Clog**

Der DUX Ortho kombiniert die dynamischen und flexiblen Eigenschaften des innovativen Duflex-Materials mit den Funktionen einer Einlage. Alternativ kann man auch die eigene Einlage einsetzen. Dadurch erfährt der Träger das unbeschreiblich bequeme Gefühl des weichen Materials bei gleichzeitig optimaler Fußpositionierung, verbessertem Abrollverhalten und Körperhaltung.

68905 010-015	schwarz, Gr. XS-XXL (Schuhgröße 36/37-44/45)
68905 020-025	weiß, Gr. XS-XXL (Schuhgröße 36/37-44/45)
68905 100-105	navy, Gr. XS-XXL (Schuhgröße 36/37-44/45)

auch in anderen Farben erhältlich

Artikel-Nr. | Ausführung



**DUX Zori**

Zori ist vielseitig im Badebereich oder am Strand einsetzbar. Federleicht und mit herausragendem Komfort durch den Duflex-Einsatz im hinteren Bereich.

68700 010-016	schwarz, Gr. XS-XXXL (Schuhgröße 36-37/38/39-40/41-42/43/44-45/46-47)
68700 020-026	navy, Gr. XS-XXXL (Schuhgröße 36-37/38/39-40/41-42/43/44-45/46-47)
68700 050-056	weiß, Gr. XS-XXXL (Schuhgröße 36-37/38/39-40/41-42/43/44-45/46-47)



**DUX Berlin**

Dieser sportlich-komfortable Freizeitschuh ermöglicht einen guten Halt und trägt zur Stoßdämpfung bei, sodass er sich sehr gut für viele sportliche Aktivitäten eignet. Dabei überzeugt er mit seinem Design in verlaufenden Blau-Tönen. Atmungsaktives Textil und eine rutschhemmende Sohle machen das sportliche Paket komplett.

689072 30-36	Damenmodell, hellblau, Schuhgröße 36-42
689074 00-06	Damenmodell, schwarz/pink, Schuhgröße 36-42
689072 41-46	Herrenmodell, dunkelblau, Schuhgröße 41-46
689074 10-15	Herrenmodell, schwarz/blau, Schuhgröße 41-46

Socken

Auch die Socken sollten stets bequem und passend sein. Zu enge Socken schnüren den Fuß ein, zu große Socken können Falten bilden, wodurch es zur Bildung von Druckstellen kommen kann. Das Material der Socken sollte Flüssigkeit aufnehmen und abtransportieren können.

Artikel-Nr.	Ausführung
	<p><b>Diasoft Diabetiker-Socken</b></p> <p>Die Spezialsocken mit eingelagerten Silberionen im Baumwollgarn sorgen für hohe Funktionalität. Durch den Softbund ist ein druckstellenfreier Tragekomfort gewährleistet. Die Socken sind gummi- und elastomerfrei gestrickt sowie anti-allergen und anti-mikrobiell durch Verwendung von Silber.</p>

Material: 70 % Baumwolle, 30 % Polyamid

Hinweis: Die letzten 3 Stellen der Artikelnummer verweisen auf die in der Reihenfolge zugeordneten Schuhgrößen.

Normale Bündchen:

80199-370/-400/-430/-460	schwarz, Schuhgröße 35-37/38-40/41-43/44-46
80199-371/-401/-431/-461	beige, Schuhgröße 35-37/38-40/41-43/44-46

Extra-weite Bündchen (Bis zu 33 cm Fesselumfang):

80199-372/-402/-432/-462	schwarz, Schuhgröße 35-37/38-40/41-43/44-46
80199-373/-403/-433/-463	beige, Schuhgröße 35-37/38-40/41-43/44-46

	<p><b>Hallufix Hallux-valgus-Socken</b></p> <p>Diese Socke wurde speziell für Träger einer Hallux-valgus-Schiene oder der Hallufix Sandalen/Pantoletten entwickelt. Die separat gestrickte Großzehe macht es möglich, die Schiene oder den Schuh über dem Strumpf zu tragen. Dies sorgt für einen hohen Tragekomfort.</p>
--	---

60401 140	schwarz, Größe 36-40
60401 141	schwarz, Größe 41-44
60401 142	blau, Größe 36-40
60401 143	blau, Größe 41-44
60401 144	weiß, Größe 36-40
60401 145	weiß, Größe 41-44

Artikel-Nr.	Ausführung
	<p><b>VITANESS Stopper-Socken GehSicher</b></p> <p>Das Zwei-Zonen-Anti-Rutsch-Sohlenprofil verleiht Personen mit unsicherem Gang mehr Sicherheit und reduziert die Sturzgefahr. Auch für Diabetiker geeignet.</p> <p>Material: 90 % Baumwolle, 9 % Polyamid, 1 % Elasthan</p> <p>Hinweis: Die letzten 3 Stellen der Artikelnummer verweisen auf die in der Reihenfolge zugeordneten Schuhgrößen.</p>
60100 -100/-110/-120	beige, Schuhgröße 35-38/39-42/43-46
60100 -200/-210/-220	marine, Schuhgröße 35-38/39-42/43-46
60100 -300/-310/-330	anthrazit, Schuhgröße 35-38/39-42/43-46/47-50

Fußwohlfinden

Die Füße sind idealerweise täglich mit Seife und Wasser zu waschen. Bei Fußbädern sollten die Füße nicht zu lange eingeweicht werden. Anschließend sind die Füße sorgfältig abzutrocknen, besonders zwischen den Zehen. Außerdem sollten die Füße regelmäßig auf Hautverletzungen und Farbveränderungen kontrolliert werden.

Artikel-Nr.	Ausführung
	<p><b>Beurer Fußsprudelbad FB 20</b></p> <p>Dieses Fußsprudelbad bietet mit einer Vibrations- und Sprudelmassage sowie Wassertemperierung ein umfassendes Programm. Im Boden sind Massageknoppen und -rollen für eine Fußreflexzonenmassage integriert. In der Mittelleiste befindet sich ein Aufsatz für Massagebürste, Bimsstein und Rollenmassage. Das Kabel lässt sich praktisch unter dem Gerät um die rutschfesten Gummifüße wickeln.</p>
18663 605	-

Artikel-Nr. | Ausführung



**Beurer Fußwärmer FW 20 Cosy**

Dieser Fußwärmer bietet Ihnen einen Überhitzungsschutz, elektronische Temperaturregelung sowie 3 Temperaturstufen. Das Teddyfutter kann zum Waschen herausgenommen werden.

Innenfutter: 100 % Polyester  
Obermaterial: 100 % Polyester

18653 104 | -



**Fußmassageroller Rolling**

Der Rolling eignet sich zur Fuß- und Fußreflexzonenmassage. Mit den unterschiedlich großen Rollen werden differenzierte Massagewirkungen erzielt. Der Fußmassageroller verfügt über 7 Achsen.

73050 045 | -



**Fußwaschbürste**

Die Fußwaschbürste hat drei unterschiedliche Funktionsbereiche, mit denen die Füße gereinigt, massiert und gepflegt werden können. Sie ist für alle Fußgrößen geeignet. Mehrere Saugnäpfe an der Unterseite halten die Bürste fest und sicher am Wannenboden.

13325 500 | -



**Warmies Slippies**

Diese angenehm duftenden Schlüpfschuhe können in der Mikrowelle erwärmt werden und die Füße warm halten – nicht als Hausschuhe geeignet. Die Füllung besteht aus Leinsamen und Lavendel.

Obermaterial: 100 % Polyester

512180 794 | Slippies Deluxe, creme plush, Gr. M, Schuhgröße 36–40

Artikel-Nr. | Ausführung



**Beurer Sprunggelenk TENS EM 27**

Das Beurer TENS-Gerät EM 27 kann bei Schmerzen am Sprunggelenk angewendet werden und sorgt durch 4 vorprogrammierte Anwendungen für Schmerzlinderung. Durch die anschmiegsame ergonomische Form ist die Anwendung angenehm. Mit 2 verschleißfreien Kontaktelektroden aus leitendem Carbonmaterial. Die Steuerung erfolgt über das Bedienelement mit LCD-Anzeige und praktischem Gürtelclip.

18664 707 | -



**Beurer Shiatsu-Fußmassagegerät FM 60**

Mit diesem Beurer Shiatsu-Fußmassagegerät mit 18 Massageköpfen, 2 Geschwindigkeiten und dem einstellbaren Neigungswinkel kann die richtige Einstellung schnell gefunden werden. Somit erhalten Sie eine entspannte Fußreflexzonenmassage und zuschaltbarer Wärmefunktion. Die Bedienung erfolgt bequem mit dem Fuß.

18664 931 | -



**Actegy REVITIVE Medic**

Dieses REVITIVE Medic kann die Durchblutung verbessern, Schwellungen in Füßen und Knöcheln lindern und Erleichterung bei müden, schmerzenden und schweren Beinen verschaffen. Hierzu die nackten Füße auf die beiden Elektroden stellen und die Intensität von 1-99 per Fernbedienung oder direkt am Gerät einstellen. Durch das IsoRocker System wippt das Gerät sanft vor und zurück und kann eine unwillkürliche Bewegung der Knöchel ermöglichen, welche die Abrollbewegung der Fersen nachahmt. Für folgende Personen ist das Gerät nicht geeignet: Personen mit Herzschrittmacher oder mit einem implantierbaren Kardioverter-Defibrillator. Personen mit tiefer Venenthrombose und schwangere Frauen.

24017 050 | -

## Fußtraining

Wie eingangs beschrieben, ist der Fuß ein echtes Wunderwerk. Seine Gelenke lassen eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten zu. Die Bänder, Sehnen und Muskeln tragen zur Stabilisierung und Dynamik des Fußes bei. Genau hier beginnt aber das Problem. Beweglichkeit und Stabilität sind keine Selbstverständlichkeit. Auch der Fuß muss trainiert werden, um den täglichen Belastungen standhalten zu können. Gute Beweglichkeit und kräftige Muskulatur sind die Grundvoraussetzung für einen beschwerdefreien Fuß.

Artikel-Nr. | Ausführung



### ARTZT vitality Mini-Stabilitätstrainer

Diese Mini-Stabilitätstrainer sind ideale Fußtrainer. Das Training mit dem Mini-Stabilitätstrainer ermöglicht unabhängige Bewegungen von Rückfuß und Vorfuß. Auch für die Rehabilitation und Therapie nach Verletzungen wie Stressfrakturen, Verstauchungen, Bandrupturen oder anderen Gelenkverletzungen ist dieser Trainer ideal.

Lieferumfang: Basis-Platte, Therapiekreisel, 2 St. Kipp-Bretter, Übungsanleitung für Fuß und Sprunggelenke.

16525 015 | -



### ARTZT vitality Gewichtsmanschette

Einfach um das Fußgelenk legen und mit dem Klettband individuell fixieren. Erhältlich in 4 verschiedenen Gewichten. So wird das Training sanft intensiviert.

Lieferumfang: jeweils paarweise.

16525 140	rot, 500g
16524 141	grün, 750g
16524 142	blau, 1.000g
16524 143	schwarz, 1.250g

Artikel-Nr. | Ausführung



### Mini-Trimmer

Mit dem Mini-Trimmer trainieren Sie Ihre Beine und Füße. Sie können ihn auf den Fußboden stellen und wie bei einem Fahrrad in die Pedale treten. Der eingebaute Zähler informiert Sie über absolvierte Runden, Trainingsdauer und Kalorienverbrauch. Die stabilen Standfüße mit Anti-Rutsch-Noppen sorgen für Sicherheit beim Training. Mit dem stufenlosen Widerstandsregler kann das Training sanft, aber effektiv nach den eigenen Bedürfnissen und Fortschritten gesteigert werden

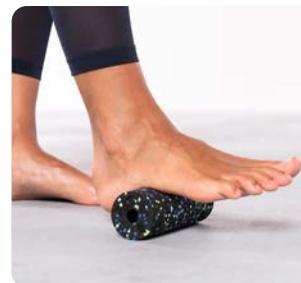
11400 250 | Mini-Trimmer



### Beurer Achillessehnenmassagegerät FM 200 Achillomed

Mit dem Beurer Achillomed sorgen Sie für eine verbesserte Durchblutung an Ihrer Achillessehne. Er wirkt wohltuend und reduziert Beschwerden durch 6 rotierende Massageköpfe und 2 Geschwindigkeitsstufen. Es sind 2 Massagerichtungen auswählbar und die Höhe- und Weite sind verstellbar.

18664 933 | -



### ARTZT vitality BLACKROLL MINI

Die BLACKROLL von Artzt vitality ist ein gutes Instrument zur Selbstmassage zur Entspannung der Myofaszien (Bindegewebe der Muskeln und Muskelgruppen). Sie eignet sich mit ihrem festem Schaummaterial gut für die Anwendung an kleineren Körperpartien wie z. B. den Füßen. So lassen sich punktuell Restriktionen oder Verhärtungen lösen.

16265 606 | ARTZT vitality BLACKROLL MINI, schwarz/azur/grün

Aktive Fußübungen



**Übung 1: Zehenbeugen**

Die Zehen kräftig nach unten beugen und richtig einrollen.

**Ziel:** Aktivierung und Kräftigung der Zehenbeugemuskulatur sowie Erhaltung bzw. Verbesserung der Zehenbeweglichkeit.

**Achtung:** Bei Hallux valgus kann diese Übung dazu führen, dass Muskeln gekräftigt werden, die den Hallux-valgus-Winkel verstärken. Als Alternative bietet sich die passive »Übung 1« (S. 34) an.

**Empfehlenswert bei:** Hallux rigidus\*, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, rigiden Zehengelenken



**Übung 2: Zehenstrecken**

Die Zehen kräftig nach oben ziehen, strecken und abspreizen.

**Ziel:** Aktivierung und Kräftigung der Zehenbeugemuskulatur sowie Erhalt bzw. Verbesserung der Zehenbeweglichkeit.

**Empfehlenswert bei:** Hallux valgus, Hallux rigidus\*, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, rigiden Zehengelenken



\* Hallux rigidus: bezeichnet das eingesteifte Großzehengelenk, wobei die normale Abrollbelastung des Fußes eingeschränkt ist.



**Übung 3: Längsgewölbe aufrichten**

Das obere Bild zeigt ein normal entspanntes Längsgewölbe. Das untere Bild ein aktiv angespanntes Längsgewölbe.

Die Fußsohlenmuskulatur kräftig anspannen bis sich das Längsgewölbe aufrichtet und ein deutlicher Bogen an der Fußinnenseite sichtbar wird. Dabei den Ballenbereich, besonders den Großzehenballen, fest gegen den Boden drücken. Die Zehen sollen dabei gerade (entspannt) bleiben. Auf keinen Fall krallen.

**Ziel:** Aktivierung der Fußsohlenmuskulatur und Aufrichtung bzw. Stabilisierung der Fußgewölbe.

**Empfehlenswert bei:** Spreizfuß, Senkfuß, Knickfuß



**Übung 4: Großzehenkorrektur, Hallux-valgus-Winkelkorrektur**

Die Großzehe zur Fußinnenseite ziehen.

**Ziel:** Aktivierung der fußinnenseitigen Großzehenmuskulatur und Stabilisierung der Großzehe bzw. aktive Korrektur des Hallux-valgus-Winkels.

**Empfehlenswert bei:** Hallux valgus



Passive Fußübungen



**Übung 1: Zehenbeugen, Zehenstrecken im Sitzen**

Man kann diese Übungen auch auf einem Stuhl, einer Bank oder am Bettrand durchführen. Man legt z. B. den linken Fuß auf das rechte Knie und beugt bzw. streckt die Zehen.

**Ziel:** Erhalt bzw. Verbesserung der Beweglichkeit der Zehngelenke.

**Empfehlenswert bei:** Hallux valgus, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, rigiden Zehngelenken



**Übung 2: Zehenbeugen, Zehenstrecken im Stehen**

Das 1. und 2. Bild zeigen die obere Übung 1 im Stehen.

**Ziel:** Erhalt bzw. Verbesserung der Beweglichkeit der Zehngelenke.

**Empfehlenswert bei:** Hallux valgus, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, rigiden Zehngelenken



**Übung 3: Mittelfußdrehung, Rotation**

Drehung des Mittel- und Vorfußbereichs.

1. Den Vorfuß mit der Hand umfassen und nach oben verdrehend ziehen.

2. Den Vorfuß mit der Hand umfassen und nach unten drehend drücken.

**Ziel:** Erhalt bzw. Verbesserung der Beweglichkeit des Mittelfußes.

**Empfehlenswert bei:** Spreizfuß, Senkfuß, Knickfuß



**Übung 4: Großzehenkorrektur, Hallux-valgus-Winkelkorrektur**

Handballen oder Daumen gegen den Großzehenballen drücken und mit dem Zeigefinger die große Zehe zur Fußinnen-seite ziehen.

**Ziel:** Erhalt bzw. Verbesserung der Beweglichkeit der Großzehe, Aufdehnung der Gelenkkapsel und passive Korrektur des Hallux-valgus-Winkels zur Fußaußenseite.

**Empfehlenswert bei:** Hallux valgus



Copyright

© RUSSKA, Ludwig Bertram GmbH, Im Torfstich 7, 30916 Isernhagen, info@russka.de

RUSSKA ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Firma Ludwig Bertram GmbH.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.russka.de](http://www.russka.de)

Stand: März 2020, 11. Auflage

**RUSSKA**

99900 023 20065