

dennda



Bei Fragen sind wir immer gerne für Sie da!

SENSOMOTORISCHE
EINLAGEN VERSORGUNG

VORHER



NACHHER



sichtbare Verbesserung im Fusscan
nach einer Tragzeit der Einlagen von 4 Monaten

dennda Orthopädie & Rehatechnik
Tel.: 027 946 30 28

Bahnhofplatz 1
info@dennda.ch

CH-3930 Visp
www.dennda.ch



WORAUF STEHEN SIE?

dennda



EINLAGEN-
UND WAS SIE SCHON IMMER
DARÜBER WISSEN WOLLTEN

SVOT
ASTO

WARUM SIND UNS IHRE FÜSSE SO WICHTIG?

3.000.000 m laufen Ihre Füße ca. innerhalb eines 70jährigen Lebens
250 kg lasten beim Joggen als Spitzendruck auf Ihren Füßen
28 Knochen, **19** Muskeln, **107** Sehnen und Bänder zählt jeder Fuss
70.000 Nervenenden laufen hier zusammen

Die Füße sind das Fundament des Körpers und ein wichtiges Glied im gesamten Bewegungssystem. Fuss, Knie, Hüfte, Becken, Rücken – wenn es mit einem der Gelenke „klemmt“ reagieren meist auch andere Körperteile.

Schmerzen tauchen auch nicht immer beim Verursacher-Gelenk auf...



Durch eine Dysbalance in der Fusstatik kommt es zu krankmachenden Bewegungsabläufen, die durch Wiederholung im Zentralnervensystem gespeichert werden.

Bei der sensomotorischen Einlage werden auf der Oberfläche über ein individuelles Relief Druckimpulse unterschiedlicher Härte gesetzt, die die Spannung im Muskel erhöhen oder verringern. Dabei werden einzelne Muskeln oder ganze Muskelgruppen gehemmt oder aktiviert.



Durch diese gezielten Reize als „Aktio“, dem Körper physiologische Stütz- motorik und Zielmotorik als „Reaktio“ abzuverlangen, ist ein Hauptziel in der Versorgung mit sensomotorischen Einlagen nach Jahrling. Durch stetige Wiederholung können richtige Bewegungsabläufe und Gelenkstellungskorrekturen vom Gehirn gespeichert und automatisiert werden.

WAS SIND SENSOMOTORISCHE EINLAGEN?

Sensomotorische Einlagen aktivieren die Fussmuskulatur über das neuromuskuläre System und regen Sie aktiv zur Korrektur von Fehlstellungen und zu neuen „richtigen“ Bewegungsabläufen an. Sie können über die Zeit Haltungs- und Bewegungsmuster verändern auch in Ergänzung zu Physiotherapie oder Operation.

In der Kinderheilkunde hat sich die Behandlung mit sensomotorischen (oft auch propriozeptiven Einlagen genannt) bereits weitgehend etabliert.



Viele Leistungssportler schätzen sensomotorische Einlagen wegen der verbesserten Koordination des natürlichen Laufens und einer hohen Effizienz der Bewegungsabläufe. Mit Hilfe sensomotorischer Einlagen beugen sie belastungsbedingten Beschwerden vor.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN FUSSBESCHWERDEN?

HALLUX VALGUS

Abknickung der Grosszehe zur Kleinzehenseite

Die Sehnen zum grossen Zeh verlaufen dabei nicht physiologisch korrekt über das Gelenk sondern schräg und ziehen den Grosszeh in Richtung Kleinzehenseite.

Neben erblicher Veranlagung ist die Hauptursache ungeeignetes Schuhwerk. Die Folge sind Entzündungen sowie Hammer- und Krallenzehengefühlungen der benachbarten Zehen.



METATARSALGIE – SPREIZFUSS

Der Fuss ist ein komplexes System verschiedenster Gewölbe. Das vordere Quergewölbe spannt die Zehengrundgelenke in einem Bogen. Beim Gehen federt das Quergewölbe einen Teil der Belastung beim Auftritt ab und ermöglicht das Abrollen des Fusses.



Ist das Quergewölbe ganz oder teilweise abgesenkt spricht man von einem Spreizfuß. Der Spreizfuß ist die häufigste erworbene Fussdeformität. Ursache ist meist das Tragen ungeeigneten Schuhwerkes, vor allem von hochhackigen Absatzen.

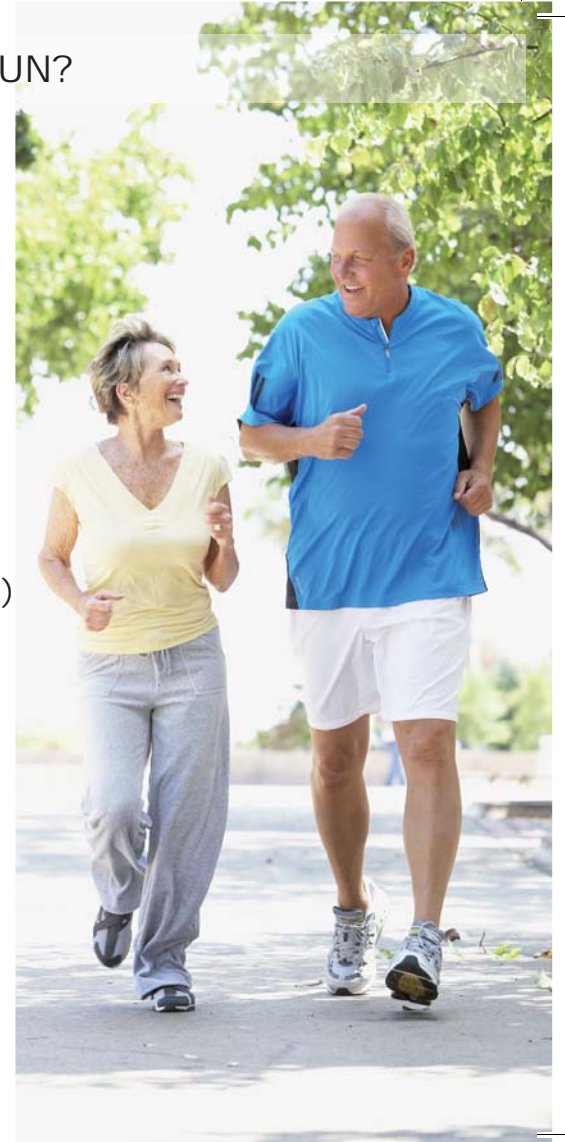
Die Veranlagung zu schwachem Bindegewebe und schwachen Bändern begünstigt dabei die Entstehung eines Spreizfusses.

WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

Häufig erzielen wir eine rasche Besserung Ihrer Fussbeschwerden mit individuell konstruierten Einlagen. Wir fertigen Ihre im CAD entwickelten Masseinlagen mit unserer CNC Fräse innerhalb weniger Tage.

Zu einer fundierten Analyse ihrer Fussbeschwerden verhelfen uns dabei:

- Das Gespräch mit Ihnen
- Ein Fussscan
- Eine Tastuntersuchung (Palpation) Ihres schmerzenden Fusses
- Eine Fussdruckmessung
- Eine Video-Ganganalyse
- Eine Analyse ihrer Gesamtstatik
- Die Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt oder Physiotherapeut/in



WAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE FUSSGESUNDHEIT TUN?

Regelmässiges Barfusslaufen auf Naturböden stärkt die Fussmuskulatur und das Immunsystem und fördert das Gleichgewichtsempfinden.

Für die Entwicklung von Kinderfüssen ist Barfusslaufen besonders wichtig. Zuhause eignen sich rutschfeste Socken besser als feste Hauschuhe.

Lassen Sie beim Schuhkauf immer die Kinderfüsse messen, denn der weiche Kinderfuss passt sich zu engen Schuhen ohne Weiteres an und führt zu Fussdeformitäten. 12mm Platz sind das Mindestmass an Platzreserve zum Abrollen in der Schuhspitze.

Schuhe aus atmungsaktivem Material z.B. Leder beugen Schweisfüssen und Fusspilz vor. Beim Kauf kommt es auf die Länge, aber auch auf die Breite und Höhe des Schuhs an.

Wer nicht auf Pumps & Co verzichten möchte, sollte die Schuhe häufig wechseln und zwischendurch so oft wie möglich flache Modelle tragen.

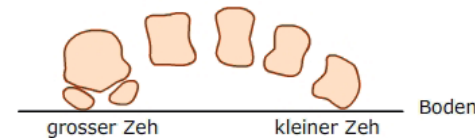
Eine gelegentliche Fussmassage ist eine Wohltat für Körper und Seele!

Beim Duschen immer auch die Füsse waschen und danach gründlich abtrocknen - das beugt Fusspilz vor. Fussbäder mit Kräuterzusatz z.B. Rosmarin oder Wacholderöl regen die Durchblutung an und bringen müde Füsse wieder auf Trab. Anschliessend kann die aufgeweichte Hornhaut leicht mit einem Bimsstein entfernt werden. Wird sie zu dick und rissig, drohen Entzündungen.

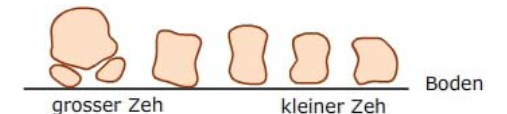
Beim Spreizfuss kommt es durch die Absenkung des Fussquergewölbes zu einer Verbreiterung des Vorfusses mit möglichen Fussbeschwerden. Er ist auch ein Risikoindikator für die Entwicklung eines Hallux Valgus beim Tragen von spitz zulaufenden und/oder hochhackigen Schuhen.

Der Schmerz im Fuss behindert zunehmend ein natürliches Abrollen. In der Folge können andere schmerzhafte Überbelastungen entstehen z.B. im Knie, in den Hüften oder im Rücken.

Normalfuss



Spreizfuss



SENKFUSS UND PLATTFUSS

Beim Plattfuss ist das Längsgewölbe, das sich vom Grosszehenballen zur Ferse erstreckt, abgesenkt. Dadurch entstehen Druckstellen und Hühneraugen. Schleimbeutelreizungen oder Knie -und Hüftbeschwerden sind eine mögliche Folge der unnatürlichen Statik.

Ein Senkfuss ist die Vorform des Plattfusses.



FERSENSPORN

Der Fersensporn ist eine dornartige verknöcherte Ausziehung am Fersenbein. Durch Überbelastung entstehen Mikroverletzungen im Gewebe. Bei deren Ausheilung lagert der Körper Knochenmaterial in den Ansatz der Plantarsehne oder der kleinen Fussmuskeln an der Unterseite des Fersenbeins ein.

Diese Verknöcherungen bleiben oft lange Zeit unbemerkt und können bei einer erneuten Reizung Entzündungen hervorrufen. Ein normaler Abrollvorgang wird durch den Schmerz beim Gehen unmöglich.

KNICKFUSS

Beim Kleinkind ist ein Knick-/Senkfuss normal. Im Alter von ca. 8 Jahren sollte der Kinderfuss jedoch soweit gefestigt sein, dass er nicht oder nur minimal einknickt.

Barfussgehen auf Naturböden und Fussgymnastik unterstützen die Stabilisierung des Fusses.

Beim Knickfuss tritt der innere Knöchel stark sichtbar hervor. Durch die Verschiebung im unteren Sprunggelenk weicht das Fersenbein nach aussen ab. Die Körperstatik gerät aus dem Lot.

Unbehandelt kann ein Knickfuss u.a. zu O-Beinen, X-Beinen sowie Knie - und Rückenproblemen führen.