

Keine geschwollenen Füße mehr

Von Isabelle Vürnich

So sehr wir uns den Sommerherbeigewünscht haben – unseren Füßen und Beinen behagen die hohen Temperaturen gar nicht: Sie schwellen an, werden müde und schwer. Der Grund: Bei Hitze weiten sich die Venen. Dadurch führen sie eine größere Menge Blut und geben so verstärkt Wärme über die Haut ab. Haben die Venen bereits an Spannkraft eingebüßt, kann es zu einem Blutstau in den Venen kommen. Weil das Blut nicht zügig genug zurückfließt, lagert sich im umliegenden Gewebe, meist im Bereich des Unterschenkels oder des Fußknöchels, Wasser ein. Die Folge ist eine sichtbare Schwellung, die manchmal sogar stechend schmerzt. Soweit sollte man es nicht kommen lassen. Oberstes Gebot ist: Meiden Sie direkte Hitzeeinwirkung. Auch wenn sonnengebräunte Beine für viele nach wie vor erstrebenswert

sind: Setzen Sie Ihre Beine möglichst nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus!

► **Beine hochlegen** Legen Sie während des Tages und vor allem am Abend immer mal wieder die Beine hoch, und vermeiden Sie es, zu lange zu stehen oder zu sitzen. Machen Sie bei längeren Autofahrten viele Pausen. Stehen Sie bei langer Schreibtischarbeit, aber auch bei Flug- oder Bahnreisen immer wieder mal auf, und gehen Sie ein paar Schritte.

► **Beine kalt abduschen** Duschen Sie Ihre Beine an heißen Tagen mindestens zweimal am Tag (z. B. morgens und abends) von unten nach oben kalt ab. Dadurch verengen sich die Gefäße, und weniger Blut versackt in den Venen.

► **Schwimmen, Radfahren und Walking** Schwimmen ist für die Beine eine Wohltat. Der Wasserdruck wirkt wie ein natürlicher

Kompressionsstrumpf und unterstützt das Blut, leichter abzufließen. Einen ähnlich positiven Effekt haben auch Radfahren oder Walking. Gestärkt werden schwache Venen auch durch regelmäßige Beingymnastik.

► **Beine entlasten** Wenn Sie während des Tages viel sitzen oder stehen, sollten Sie möglichst jede Gelegenheit nutzen, sich die Beine zu vertreten bzw. sie hochzulegen.

► **Tägliche Spaziergänge** Tägliche Spaziergänge (mindestens 30 Minuten lang), am besten vor der großen Hitze in den frühen Morgen- oder späteren Abendstunden, sind gesund und unterstützen durch die Bewegung der Wadenmuskelpumpe den Blutrückfluss.

► **Lockere Kleidung** Geben Sie an heißen Sommertagen weit geschnittenen Hosen und Röcken den Vorzug, und verzichten Sie auf einschnürende Strümpfe.

► **Bequeme Schuhe** Wichtig ist angemessenes Schuhwerk: Tragen Sie möglichst flache Absätze, und achten Sie darauf, dass die Schuhe nicht zu eng sind. Wer von orthopädischen Fußproblemen geplagt wird, sollte sich individuell angepasste Einlagen in die Schuhe legen. Generell ist es ideal, möglichst oft barfuß zu gehen.

► **Viel trinken** An warmen Sommertagen sollten Sie mindestens 2,5 Liter, am besten sogar drei Liter Flüssigkeit (z. B. Saftschorlen, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees) trinken. Verzichten sollten Sie dagegen auf Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee.

► **Gels und Salben** Salben, Gels, Lotionen oder Sprays mit Extrakten aus rotem Weinlaub, dem Samen der Rosskastanie, dem Wurzelstock des Mäusedorns oder Aloe vera helfen, die Beine in Schwung zu halten.

Jurtin System Einlage – die perfekte Lösung

Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- Prophylaxe in Sport und Alltag
- Korrektur von Fußfehlbelastungen
- Laufbandanalyse
- CORPUS Concepts Haltungsanalyse
- MBT – Masai Barfuß Technologie
- Nordic Walking und MBT Kurse
- Joya – der weichste Schuh der Welt
- Vibram FiveFingers Zehenschuhe
- Sensomotorische Kindereinlagen
- Keen Kinderschuhe
- FUSSWERK Spiraltechnik-Einlage

Neu im Serviceangebot ist die

Jurtin System Einlage.

Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin System Einlage?

Herr Merk: Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fuß-

deformitäten sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

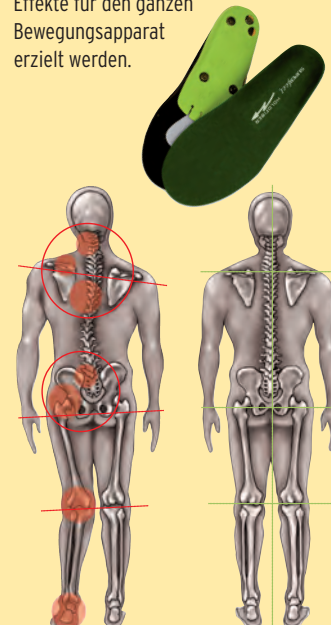
Das ist nun möglich!

Herr Merk: Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

Für wen sind diese Einlagen geeignet?

Herr Merk: Geeignet ist die Maßeinlage nach Jurtin besonders für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter.

Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat erzielt werden.



Ohne Maßeinlage: Fehlbelastungen

Mit Maßeinlage: bessere Haltung

Können Sie uns kurz die Vorteile der Jurtin System Einlage nennen?

Herr Merk: Zu den oben genannten Besonderheiten kommen hinzu:

- besserer Fersensitz
- stabiler Fußkontakt
- Entlastung für Sehnen und Bänder
- verbesserte Stoßdämpfung
- bessere Durchblutung
- wirkt sensorisch (Steuerung und Kontrolle der Bewegung aufgrund von Sinnesrückmeldungen)

Seit Frühjahr 2010 haben wir mit dem neuen Analysesystem CORPUS Concepts erweiterte Möglichkeiten der Überprüfung von Körperstatik und Haltung zur Problemfindung und Kontrolle der Wirksamkeit unserer Spezialeinlagen.

Weitere Informationen rund um Fuß und Schuh erhalten Sie von:

Fusswerk GmbH
Sport- und Orthopädienschuhtechnik
Elisabethstraße 47
80796 München
Tel. 089 / 12 00 31-78
Fax 089 / 12 00 31-80
E-Mail: info@fusswerk.com
Internet: www.fusswerk.com