

---

**RUSSKA**

# **Gesunde Füße**

***Wohlbefinden durch nützliche Hilfsmittel,  
sorgfältige Pflege und aktivierendes Training***



## Wunderwerk Fuß

Der Fuß – ein kleines Wunderwerk des Körpers – vereint 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 im Laufe 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**

Seite

**Fußprobleme**

Metatarsalgie / Hammer- und Krallenzehen / Fersensporn . . . . . 5  
 Hallux valgus . . . . . 8  
 Hühneraugen / Hornhaut / Blasen . . . . . 10

**Fußpflege**

Nägel . . . . . 12  
 Haut . . . . . 14

**Fußbekleidung**

Schuhe . . . . . 16  
 Socken . . . . . 18

**Fußwohlbefinden**

. . . . . 20

**Fußtraining**

. . . . . 22

**Fußprobleme**



**Fußprobleme** *Metatarsalgie / Hammer- und Krallen-  
zehen / 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 Übersteckung 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 Ursache 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 sind Übergewicht, Überlastungen in Sport und Beruf sowie Fehlstellungen wie Senkfuß, Knick-Senkfuß, Senk-Spreizfuß und Stoffwechselerkrankungen.

Artikel-Nr.

Ausführung



Wenn die Füße schmerzen, wird jeder noch so kurze Gang zur Qual. Mit den kleinen Kissen und Polstern aus Epithelium 26® verteilen sie die Druckbelastung und reduzieren die Reibung an den Füßen. Druckstellen können gemindert werden oder können erst gar nicht entstehen. Das patentierte Silikongel Epithelium 26® 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 – abgesehen von den Fersenpolstern – maschinenwaschbar.



## Epitact® Fußsohlenkissen mit Epithelium 26®

Das Fußsohlenkissen ersetzt das – altersbedingt nachlassende – Fußsohlenpolster und sorgt so durch die Druckverteilung für eine spürbare Entlastung schmerzender Stellen. Auch geeignet bei Schwielen, langem Stehen und Tragen hoher Absätze.

60106 000	Größe S, Schuhgröße 36 – 38, Paar
60106 010	Größe M, Schuhgröße 39 – 41, Paar
60106 020	Größe L, Schuhgröße 42 – 45, Paar



## Epitact® Diskrete Kissen mit Epithelium 26®

Bei Schmerzen unter dem Vorderfuß, Erhitzungen oder Hornhautproblemen helfen diese diskreten Vorderfußkissen. Es handelt sich um einen Fußsohlenpolster-Ersatz, der diskret in offenen Schuhen und Sandalen getragen und fixiert werden kann. Das Polster ist lediglich 2,2 mm dick und verteilt den Druck in den schmerzenden Zonen.

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

Artikel-Nr.

Ausführung



## Hallufix® Mittelfußbandage mit Pelotte

Die Bandage stabilisiert den Mittelfußknochen vorbeugend und entlastet beim Sport und im Alltag. Durch die individuell einstellbare Pelotte wird das Quergewölbe aufgerichtet und es entsteht gleichzeitig eine Druckverteilung. Die Bandage gewährt einen sehr hohen Halt.

60101 001



## Hallufix® Spreizfußsohle mit mobiler Pelotte

Die Schuhform-unabhängige Sohle dient der Entlastung bei Spreizfußbeschwerden sowie Druckstellen und kann bei Hammerzehen eingesetzt werden. Das Besondere gegenüber herkömmlichen Sohlen ist die druckentlastende Pelotte, die individuell positionierbar ist.

60301 037 Schuhgröße 36/37, Paar

60301 039 Schuhgröße 38/39, Paar

60301 041 Schuhgröße 40/41, Paar

60301 043 Schuhgröße 42/43, Paar



## Epitact® Zehen-Druckschutzpolster mit Epithelium™

Dieses Zehen-Druckschutzpolster dient der Streckung bei Zehen-Fehlstellungen sowie der Verringerung bei Hornhaut- und Hühneraugenbildung auf den Zehen. Die Polster passen sich aufgrund ihrer Form perfekt dem Unterzehenbereich an.

Das elastische Bändchen, welches um den 3. Zeh gelegt wird, sorgt für einen sicheren Halt des Polsters.

60106 230 Damen, Schuhgröße 36 – 41, Paar

60106 240 Herren, Schuhgröße > 42, Paar

Artikel-Nr.

Ausführung



## **Epitact® Fersenpolster mit Epithelium™ und Physio`choc™**

Diese Fersenpolster können Gelenk- und Rückenschmerzen lindern, die beim Gehen durch die Stoßwellen in unserem Körper hervorgerufen werden können.

Physio`choc™ ist ein wirkungsvoller Stoßauffänger zur Dämpfung auftretender Stöße zwischen Boden und Fuß.

60106 210 Damen, Schuhgröße 36 – 41, Paar

60106 220 Herren, Schuhgröße > 42, Paar

## **Fußprobleme** *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 durch den ständigen Druck auf den Ballen die Problematik noch verstärken.



Artikel-Nr.

Ausführung



## Hallufix® Hallux valgus Schiene

Die Hallux valgus Schiene von Hallufix® korrigiert die Großzehenfehlstellung, hält das Fußquergewölbe mit einer Bandage und stützt zusätzlich den Mittelfuß durch eine Pelotte. 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

**Nachkaufset** Die Bandagen und die Pelotte sowie die Seitenkissen können ausgetauscht werden. Ideal auch, falls ein Austauschsatz in der Wäsche ist.

60106 001 Hallux valgus Schiene

60106 099 Nachkaufset



## Epitact® Hallux valgus Schutz mit Epithelium 26®

Dieser Schutz verteilt den Druck und reduziert Reibungen – so können Schmerzen am Hallux valgus vermindert werden. Durch das nur 1 mm dicke Schutzpolster aus Epithelium 26® wird der Fuß im Bereich der Ballengroßzehe im Schuh nicht zusätzlich eingengt.

60106 030 Größe S, Schuhgröße 36–38, Fußbreite ca. 8–10 cm

60106 040 Größe M, Schuhgröße 39–41, Fußbreite ca. 10–11,5 cm

60106 050 Größe L, Schuhgröße 42–45, Fußbreite über 11 cm

Artikel-Nr.

Ausführung



## Epitact® Doppelschutzkissen mit Epithelium 26®

Bei Schmerzen unter dem Vorderfuß als auch bei Schmerzen, die mit dem Hallux valgus verbunden sind, können die Doppelschutzkissen diese lindern. Dieser Fußschutz ist platzsparend und daher ideal in allen geschlossenen Schuhen tragbar.

60106 160 Größe S, Schuhgröße 36 – 38, Paar

60106 170 Größe M, Schuhgröße 39 – 41, Paar

60106 180 Größe L, Schuhgröße 42 – 45, Paar

## Fußprobleme Hühneraugen / Hornhaut / Blasen

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



## Epitact® Zehenschutz-Hüllen mit Epithelium™

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. Ebenso zur Anwendung an Fingern geeignet. Der 10 cm lange Streifen ist zum Zuschneiden auf die individuell benötigte Länge geeignet.

60106 130 Größe S, Ø 22 mm

60106 140 Größe M, Ø 25 mm

60106 150 Größe L, Ø 33 mm

Artikel-Nr.

Ausführung



## Epitact® Zehenschutz-Kappen mit Epithelium 26®

Die Kappen dienen zur Vorbeugung und Linderung von Schmerzen an den Spitzen und Oberflächen der Zehen. Die Entwicklung von Hühneraugen wird gehemmt. Um die Haltbarkeit zu steigern befindet sich das Epithelium 26®-Gel zwischen zwei Gewebelagen. Die Kappen sind so dünn, dass sie in den Schuhen nicht stören.

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



## Epitact® Separatoren mit Epithelium™

Die Separatoren aus antibakteriellem Epithelium™ dienen der idealen Trennung zweier Zehen, zwischen denen übermäßige Drücke und Reibungen auftreten. Die Zehen werden um einige Millimeter getrennt, um Hühneraugen zwischen den Zehen zu verhindern und um überlappenden Zehen entgegen zu wirken. Das an den Fuß angepasste und flexible Epithelium™-Gel erzielt einen hohen Komfort und einen ausgezeichneten Halt.

60106 250	Größe S, 6 Stück
60106 260	Größe L, 4 Stück

Artikel-Nr.

Ausführung



**Epitact® Anti-Blasen Schutz  
mit Epithelium™ Activ**

Das Pflaster schützt die Haut, beugt Blasen vor und kann Reibungsschmerzen lindern. Epithelium™ Activ ist ein selbsthaftendes Gel, das sich mit der Haut verbindet und Reibungen an der Hautoberfläche verringert. Es schützt die Haut und lindert Schmerzen bei noch geschlossenen Blasen.

60106 270

2 Stück

**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 wichtig darauf zu achten, dass besonders das Einwachsen der Nägel sowie jede Hautverletzung vermieden werden.



**Beurer Maniküre-/Pediküre-Set MP 60**

Dieses hochwertige, auch für Diabetiker geeignete Gerät zeichnet sich durch die stufenlos regulierbare Geschwindigkeit und seinen Rechts- und Linkslauf aus. Es verfügt über folgende Aufsätze: Saphirkegel zur Entfernung trockener Haut und Hornhaut, Filzkegel zum Glätten und Polieren des Nagelrandes, Saphirscheibe zum Feilen und Bearbeiten der Nägel. 6 weitere Saphiraufsätze sind im Paket enthalten.

18657 030

Set mit 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



## Credo Nagelzange Diabetic, mattchrom

Die Nagelzange hat abgerundete Spitzen und ist daher besonders geeignet für Diabetiker, da das Verletzungsrisiko wesentlich reduziert wird. Die Nagelzange ist aus antiallergischem Material gefertigt.

73300 200



## Credo Nagelschere Diabetic, mattchrom

Durch abgerundete Spitzen ist diese Nagelschere besonders gut für Diabetiker geeignet. Die Nagelschere ist aus antiallergischem 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.

406766 000

## Fußpflege **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.

Insbesondere die Fußhaut wird durch viele Bewegungen stark strapaziert. Nur intakte und gepflegte Haut kann alle diese verschiedenen, anspruchsvollen Aufgaben erfüllen.

**Artikel-Nr.**

**Ausführung**



### **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



### **Credo Hautzange Diabetic, mattchrom**

Die Hautzange hat abgerundete Spitzen und ist daher besonders gut für Diabetiker geeignet, da das Verletzungsrisiko wesentlich reduziert ist. Die Hautzange ist aus antiallergischem Material gefertigt.

73300 300

Artikel-Nr.

Ausführung



## **Epiact® Creme** **für trockene, stark strapazierte Füße**

Diese Creme wirkt bei stark strapazierten Füßen und Hornschwielen, die sehr schmerzhaft und störend bei den täglichen Aktivitäten sein können. Bei jeder Anwendung entsteht ein Schutzfilm, der die obere Hautschicht durchfeuchtet.

Nährendes Avocadoöl hilft die Haut zu schützen. Die essentiellen Öle von Lavendel, Geranien und Sandelholz lindern schmerzende Füße. Die Creme zieht schnell ein.

60106 280

50ml



## **Epiact® Hautcreme** **für strapazierte und rissige Fersen**

Diese Hautcreme hilft bei rissigen und schmerzhaften Fersen. Eine Schutzschicht bewahrt die Haut vor der Austrocknung.

Außerdem fördert sie die Regeneration der Haut mit Bienenharz und einem Extrakt aus der Rinde des Mimosa-Baumes. Dank des ätherischen Lavendelöls wirkt diese Creme beruhigend.

60106 290

50ml



## **homecraft® Zehenreiniger**

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

401847 000

## Fußbekleidung Schuhe

Nur bequeme und ausreichend weite Schuhe aus atmungsaktiven Materialien 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



### Bequem-Halbschuh Liromed 476

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 Silberfäden durchwirkt und damit antimikrobiell. Dieses Modell ist auch in Schurwolle erhältlich, um die Füße warm zu halten. Bei 40 °C ist der Schuh maschinenwaschbar.

Polyamid: Obermaterial: 100 % Polyamid  
Futter: 100 % Baumwolle

Schurwolle: Obermaterial: 100 % Polyester  
Futter: 100 % Schurwolle

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

644761 xx	Polyamid, schwarz, Schuhgröße 36 – 46
644762 xx	Polyamid, marine, Schuhgröße 36 – 46
644764 xx	Schurwolle, schwarz, Schuhgröße 36 – 46
644763 xx	Schurwolle, marine, Schuhgröße 36 – 46



**Artikel-Nr.**

**Ausführung**



## **Sandale Liromed 475**

Diese Sandale lässt sich komplett öffnen, so dass man diese ganz bequem anziehen kann. Mit dem Fersenriemen bietet der Schuh die Möglichkeit, ihn optimal am Fuß anzupassen. Auf dem leichten Fersenformkeil geht man sehr entspannt. Das Innenfutter ist mit Silberfäden durchwirkt und damit antimikrobiell. Der Schuh ist bei 40 °C maschinenwaschbar.

Obermaterial: 100 % Polyamid

Futter: 100 % Baumwolle

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

644751 xx	Polyamid, schwarz, Schuhgröße 36 – 46
-----------	---------------------------------------

644752 xx	Polyamid, marine, Schuhgröße 36 – 46
-----------	--------------------------------------



## **Bequemschuh mit hohem Schaft Liromed 477**

Der hohe Schaft umschließt den Knöchel und sichert so das komfortable Laufen. Das Innenfutter ist mit Silberfäden durchwirkt und damit antimikrobiell. Um die Füße zusätzlich zu wärmen, ist das Futter auch in Schurwolle erhältlich. Der Schuh ist bei 40 °C maschinenwaschbar.

Polyamid: Obermaterial: 100 % Polyamid

Futter: 100 % Baumwolle

Schurwolle: Obermaterial: 100 % Polyester

Futter: 100 % Schurwolle

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

644771 xx	Polyamid, schwarz, Schuhgröße 36 – 46
-----------	---------------------------------------

644772 xx	Polyamid, marine, Schuhgröße 36 – 46
-----------	--------------------------------------

644774 xx	Schurwolle, schwarz, Schuhgröße 36 – 46
-----------	---

644773 xx	Schurwolle, marine, Schuhgröße 36 – 46
-----------	--

Artikel-Nr.

Ausführung



## Fellschuhe aus Lammfell mit fester Sohle

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

Farbe: beige

Obermaterial: 100 % Lammfell

Sohle: Polyurethan

18485 036	Schuhgröße 36
18485 037	Schuhgröße 37
18485 038	Schuhgröße 38
18485 039	Schuhgröße 39
18485 041	Schuhgröße 41
18485 042	Schuhgröße 42



## fashy® Bio-Slipper »Soft«

Als Hygiene-Sandale ist der Bio-Slipper ideal für die Sauna und das Schwimmbad geeignet. Dank anatomisch geformtem Fußbett und rutschfester Sohle ist auch der Einsatz auf nassen Böden möglich. Das Material enthält einen langwirkenden bioziden Stoff, der antibakteriell wirkt und Schutz vor Fuß- und Nagelpilzinfektionen bietet.

Farbe: weiß

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

705101 xx	für Damen, Schuhgröße 36 – 41
705201 xx	für Herren, Schuhgröße 40 – 47

## Fußbekleidung Socken

Auch die Socken sollten stets bequem und passend sein. Zu enge Socken schnüren den Fuß ein, zu große Socken können Falten bilden und stellen somit potentielle Druckstellen dar. Das Material der Socken sollte Flüssigkeit aufnehmen und transportieren können.

**Artikel-Nr.**

**Ausführung**



## Diasoft Diabetiker-Socken

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 antiallergen und antimikrobiell durch Verwendung von Silber. Es sind zwei Bundweiten erhältlich.

Material: 70 % Baumwolle  
30 % Polyamid

*Hinweis: Die letzten 3 Stellen der Artikelnummer entsprechen den 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/-460 beige, Schuhgröße 35–37/38–40/41–43/44–46

Extra-weite Bündchen:

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



## Sangora® Fußwärmer

Die Sangora® Fußwärmer sind zu einem Teil aus Angorawolle. Diese spendet eine angenehme Wärme, ohne dass Fußschweiß entsteht. Warme Füße wiederum sorgen für Wohlbefinden im ganzen Körper.

Material: 45 % Angora  
28 % Schurwolle  
25 % Polyamid  
2 % Elasthan

*Hinweis: Die letzten 3 Stellen der Artikelnummer entsprechen den in der Reihenfolge zugeordneten Schuhgrößen.*

808161-152/-153/-154/-155 wollweiß, Schuhgröße 35–37/38–40/41–43/44–46

808167-462/-463/-464/-465 anthrazit, Schuhgröße 35–37/38–40/41–43/44–46

**Artikel-Nr.**

**Ausführung**



## VITANESS® Stopper-Socken »GehSicher«

Das Zwei-Zonen Anti-Rutsch-Sohlenprofil verleiht Personen mit unsicherem Gang mehr Sicherheit und reduziert die Sturzgefahr. Auch für Diabiteker geeignet.

Material: 90 % Baumwolle  
9 % Polyamid  
1 % Elasthan

*Hinweis: Die letzten 3 Stellen der Artikelnummer entsprechen den in der Reihenfolge zugeordneten Schuhgrößen.*

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/-320

anthrazit, Schuhgröße 35–38/39–42/43–46

## Fußwohlbefinden

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**



## Beurer Fußsprudelbad FB25

Dieses Fußsprudelbad bietet mit einer Vibrations- und Sprudelmassage sowie Wasserheizung ein umfassendes Programm. Im Boden sind Massagenoppen sowie ein beweglicher Massageroll-Aufsatz auf der Mittelleiste für eine Reflexzonenmassage eingelassen. 16 integrierte Magnete dienen zur Magnetfeldtherapie. Unter dem Gerät befinden sich rutschfeste Gummifüße und eine Kabelaufwicklung.

18663 700

Artikel-Nr.

Ausführung



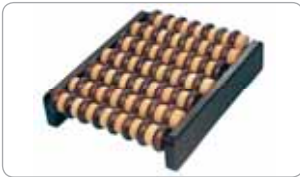
## Beurer Fußwärmer FW 20

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

Innenfutter: 70 % Polyester, 30 % Polyacryl

Obermaterial: 97 % Baumwolle, 3 % sonstige Fasern

18653 103



## Fußmassageroller »Rolling«

Der Rolling eignet sich zur Fuß- und Fußreflexzonen-Massage. Mit unterschiedlich großen Rollen werden differenzierte Massagewirkungen erzielt. Der Fußmassageroller besteht aus 7 Achsen mit jeweils 15 Rollen.

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 Rückseite halten die Bürste fest und sicher am Wannenboden.

13325 500



## 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

12180 510

Gr. M, rot, Schuhgröße 36,5–40,5

12180 520

Gr. L, blau, Schuhgröße 41–45

## 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

## Aktive Fußübungen

<p>1</p> 	<p><b>Übung 1: Zehenbeugen</b></p> <p>Die Zehen kräftig nach unten beugen und richtig einrollen.</p> <p><b>Ziel:</b> Aktivierung und Kräftigung der Zehenbeugermuskulatur sowie Erhaltung bzw. Verbesserung der Zehenbeweglichkeit.</p> <p><b>Achtung:</b> 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« an.</p> <p><b>Empfehlenswert bei:</b> Hallux rigidus*, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, regide Zehengelenke</p>
<p>2</p> 	
<p>1</p> 	<p><b>Übung 2: Zehenstrecken</b></p> <p>Die Zehen kräftig nach oben ziehen, strecken und abspreizen.</p> <p><b>Ziel:</b> Aktivierung und Kräftigung der Zehenbeugermuskulatur sowie Erhaltung bzw. Verbesserung der Zehenbeweglichkeit.</p> <p><b>Empfehlenswert bei:</b> Hallux valgus, Hallux rigidus, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, regide Zehengelenke</p>
<p>2</p> 	

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

1



### 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

2



1



### 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, Hallux rigidus

2





## Passive Fußübungen

1



### Übung 1: Zehenbeugen, Zehenstrecken im Sitzen

Man kann diese Übungen auch auf einem Stuhl, einer Bank oder am Bettrand durchführen (s. Seite 26). Man legt z.B. den linken Fuß auf das rechte Knie und beugt bzw. streckt die Zehen.

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

**Empfehlenswert bei:** Hallux valgus, Hallux rigidus, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, rigide Zehengelenke

2



1



### 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 Zehengelenke.

**Empfehlenswert bei:** Hallux valgus, Hallux rigidus, Spreizfuß, Metatarsalgie, Hammerzehen, Krallenzehen, rigide Zehengelenke

2





### 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 Fußinnenseite 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, Hallux rigidus

## **Copyright**

© 2010 RUSSKA, Ludwig Bertram GmbH, Laatzen

RUSSKA ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Ludwig Bertram GmbH, Laatzen. 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 2010

**RUSSKA**