

SPORTS RELATED OVERUSE EINLEGESOHLN



TRANSLATE

Indikatoren für Einlegesohlen: Knicksender Spreizfuß, Normvariante oder Sichelfuß

Wann sind Einlegesohlen sinnvoll?

- Schmerzen beim Laufen
- zunehmender Einbruch der medialen Säule

Wichtig zur langfristigen Prävention von Arthrosebeschwerden und Sehnenentzündungen im Mittelfußbereich.

CHECK THE BOXES!

Einlegesohlen können wie Krücken sein, dementsprechend bitte folgende Kräftigungsübungen zum Muskelaufbau machen:



Zehenspitzenstand, auf der Hacke stehen, jeweils 10 Wiederholungen



Ein Handtuch oder Stift mit den Zehenspitzen aufheben



Im Sitzen die Zehen im Schuh ankrallen und wieder lockern (zur Kräftigung der Fußmuskulatur)



Maßanfertigung angeraten, es gibt viele verschiedene Modelle, bitte ausprobieren & vom Orthopädietechniker beraten lassen



WATCH YOURSELF & TAKE CARE OF YOUR BODY!

sportsmed.berlin
ORTHOPÄDIE & TRAUMATOLOGIE
BARTSCH & TAHERI