

Auf Schritt und Tritt - gesunde Füße

Der menschliche Fuß ist ein kompliziertes Gebilde aus 26 Knochen, 114 Bändern und 20 Muskeln. Unsere Füße sind jeden Tag für uns da.

Im Durchschnitt tragen sie uns im Laufe eines Lebens etwa 150.000 km weit; das bedeutet fast 4 mal um die Erde.

Unserem Auto, das etwa die gleiche Laufleistung erzielt, geben wir alle 10.000 km in die Inspektion, waschen ihn regelmäßig, kontrollieren Öl- und Wasserstand. Was aber tun wir für unsere Füße?



© Th.Bollinger

Nur durch regelmäßige Pflege können Sie sich Gesundheit Ihrer Füße bis ins hohe Alter erhalten. Viele Fußprobleme werden durch eine verkümmerte Fußmuskulatur hervorgerufen - und die ist Folge unserer Lebensweise. Vieles Sitzen im Job und in der Freizeit schadet nicht nur dem Herz -> Kreislauf - System, sondern auch unseren Füßen. Deshalb der Rat der Mediziner: Nutzen Sie jede Gelegenheit zur abwechslungsreichen Bewegung zwischendurch. Besonders wohltuend für die Füße -> wenn auch für Erwachsene zunächst ungewohnt - ist Barfußlaufen. Am besten beginnt man mit kurzen Strecken auf weichem Untergrund. Durch das Barfußlaufen werden die Muskeln der Füße gekräftigt, die Sehnen und Gelenke bewegt und stabilisiert. Aber bitte Vorsicht, bei bestimmten Erkrankungen wie z.B. Diabetes, sollten Sie lieber vorher mit Ihrem Arzt sprechen.

Viele Fußprobleme lassen sich allerdings mit der richtigen Einlage vorbeugen, beheben, oder wenigstens lindern.

Orthopädische Einlagen

Einlagen sind funktionell Orthesen zur Korrektur, Stützung oder Bettung von Fußdeformitäten, zur Entlastung oder Lastumverteilung der Fußweichteile, der Bein- oder auch Wirbelsäulengelenke. Sie werden aus Kork, Leder, thermoplastischen Kunststoffen oder Metall gefertigt. Aufgrund des erforderlichen Ausgleichs der Sensibilität, der Statik und Dynamik der Fußes erfolgt die Einlagenversorgung in der Regel beidseits. Füße sind individuell. Darum nehmen nur orthopädisch ausgebildete Fachkräfte Maß und empfehlen Ihnen Ihre persönliche fußgerechte Lösung.

Wir fertigen Ihre Einlagen mit modernster **Computertechnik**, damit Sie den größtmöglichen Nutzen und den besten Service bekommen und sich rundum wohl fühlen.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin **mit uns**.

Orthopädie Bollinger -

Ihr freundliches Fachgeschäft
rund um Ihre Fußgesundheit.
Trappengasse 7 - 76829 Landau

Was können wir für Sie tun:

- Anfertigung von Einlagen und Bettungen
- Reparaturen von Schuhen aller Art
- Verkauf und Beratung von Bequemschuhwerk
 - Hausbesuche auf Anfrage
 - Lieferant aller Krankenkassen

individuell gefertigte Maßeinlagen



© Th.Bollinger

Elektronische Fußvermessung



© Th.Bollinger

Was Sie vorher noch über Ihre Füße wissen sollten

Ihre Füße quälen oder...

Täglich werden unsere Füße gequält, eingezwängt, gedrückt und geschädigt. Unsere geduldigen Füße ertragen viel, bis sie sich melden - mit Schmerzen. Doch dann ist es häufig schon zu spät. Durch Gedankenlosigkeit oder aus Gründen der Mode hat man sich Fußschäden eingehandelt. Und diese Fußschäden haben Auswirkungen auf den gesamten Körper. So werden durch zu Schuhe die Zehengelenke gedrückt und eingeeengt - Störungen in den Waden sind die Folge. Denn in den Waden haben viele Zehenmuskeln ihren Ausgang. Falsche Schuhsohlen, die nicht zur natürlichen Form der Füße passen, verändern die Fußwölbung. Knickfuß, Senkfuß, Spreizfuß oder Plattfuß sind die Fachlichen Umschreibungen der schmerzhaften Folge. Die Veränderung der Bewegung und der Haltung führt zu weiteren Beschwerden, z.B. auch im Rücken. Fußschäden und ihre Folgeschäden, die oft schwerwiegend sind, sind typische Zivilisationskrankheiten. Dabei sind sie so einfach zu vermeiden - durch ein wenig nachdenken über die eigenen Füße, bevor sie schmerzen.

Neue Einstellungen zu seinen Füßen

Faszinierend und verwirrend zugleich ist dieses geniale Gebilde unserer Füße und Beine. Mit einem unvorstellbar geringen Verbrauch an Energie bewegen uns die Füße und Beine über weite Distanzen ohne besondere Ansprüche an die Fahrbahn. Es ist eine Dummheit ohnegleichen, dass Menschen in geschichtlicher Zeit bis heute sich mit törichter Mode ihre Füße verdrücken, verbilden, ja zu Millionen regelrecht verkrüppeln (Hallux Valgus = Ballen bzw. nach innen gedrückte Großzehe). Man stelle sich vor es gäbe Vögel, die mutwillig ihre Flügel beschädigen... Es ist ein hoffnungsvolles Zeichen, dass Menschen zunehmend ihre Füße beachten und erhalten, ihre Füße benutzen wollen ein Leben lang. Es sind solche Menschen, die erkannt haben, was die Natur bietet und leistet!