



Müller Orthopädie-Schuhtechnik  
Kirchplatz 17  
94209 Regen

## Wie verhalte ich mich?

Barfußlaufen auf weichen Böden, Sand oder Gras kräftigt die Muskulatur und hält die Gelenke beweglich.

Bei akuten Entzündungen, die schmerzhafte Region kühlen (Eisbeutel) und schonen.

Vor allem die Ursache der Entzündung (zu enges Schuhwerk, hohe Absätze, dünne Sohlen) abstellen.

Druck auf die entzündete Region und größere Belastungen vermeiden, viel ausruhen, viel schlafen und trinken.

Häufig wiederkehrende Entzündungen führen zu einer weiteren Verschlechterung und Chronifizierung.

## Welche Hilfsmittel gibt es?

Die (Hilfs-)Mittel der Wahl sind in diesem Fall die orthopädische Einlage nach Abdruck mit ausgeprägter Quergewölbestütze.

Für offene Schuhe ist die Längs- und Quergewölbestütze als Einbau besser geeignet.

Bei entzündlichen Prozessen bewirkt die Schmetterlingsrolle optimale Druckentlastung und Ruhigstellung der Zehengrundgelenke.

## Welche Schuhe sind geeignet?

Die Schuhe sollten nur flache Absatzhöhen aufweisen.

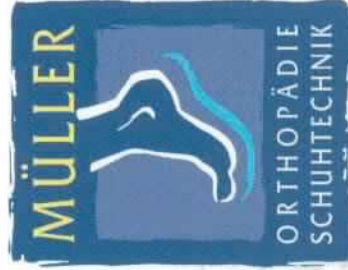
Auf ausreichende Länge (die Zehen dürfen nie anstoßen) und auf Schuhspitzen in Fußform achten.

Keine dünnen, flexiblen Sohlen – feste Sohlen, die sich nicht so leicht durchbiegen, verteilen die Druckbelastung besser.

# INFOTHEK

## Spreizfuß

Mit uns geht's besser!



Müller Orthopädie-Schuhtechnik  
Kirchplatz 17  
94209 Regen

Telefon (0 99 21) 14 40  
Telefax (0 99 21) 73 80

E-mail: [orthopaedie.mueller@t-online.de](mailto:orthopaedie.mueller@t-online.de)

