

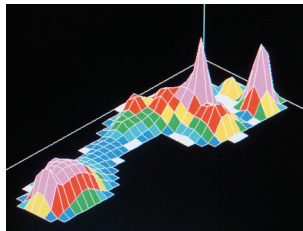
# Unterstützung nach Mass

Sensomotorische Einlagen  
optimieren Muskelaktivität

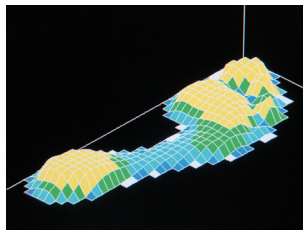
Viele Beschwerden des Bewegungssystem haben ihre Ursache in einer muskulären Dysbalance.

Die individuell angepasste „Topografie“ der Einlage durch gezielte Erhöhungen und Absenkungen stimulieren oder hemmen die Muskelaktivität je nach Bedarf. 40'000 Wiederholungen braucht der Körper, um eine Bewegung zu automatisieren: Sensomotorische Einlagen ermöglichen Lernprozesse und intelligente Bewegung auf Schritt und Tritt. Kombiniert mit Spiraldynamik® Physiotherapie werden die besten Resultate ermöglicht.

## Druckverteilung vor und nach der Behandlung



**vorher**  
schmerzhafter  
Überdruck  
im Vorfuss (rot)



**nachher**  
aktive Entlastung  
bringt  
Schmerzfreiheit

## Standorte & Kontakt

### Spiraldynamik® Med Center

**Basel** | Bethesda-Spital | Gellertstrasse 140  
Telefon: 061 315 20 84 | basel@spiraldynamik.com

**Bern** | Optingenstrasse 1  
Telefon: 031 330 42 00 | bern@spiraldynamik.com

**Zürich** | Privatklinik Bethanien | Restelbergstrasse 27  
Telefon: 043 210 34 43 | zürich@spiraldynamik.com

### ORTHO-TEAMS

**Basel** | Dufourstrasse 11 | Beim Kunstmuseum  
Telefon: 061 691 62 70 | basel@ortho-team.ch

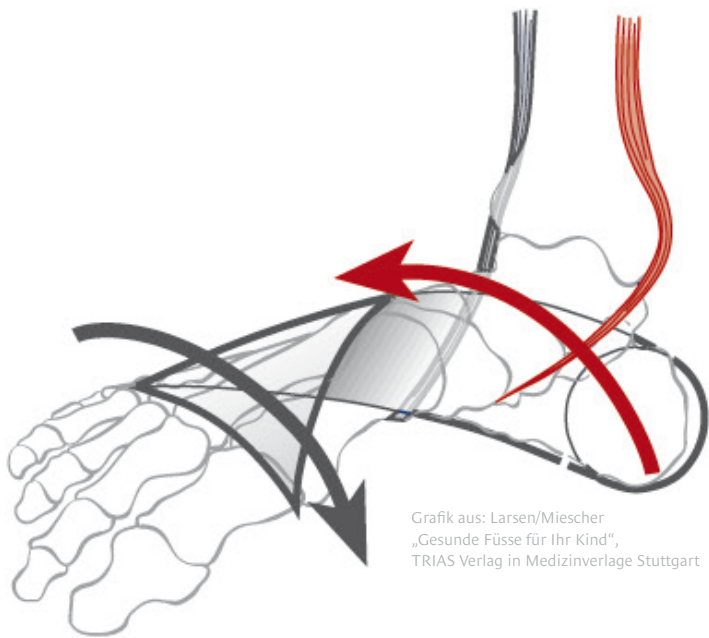
**Zürich** | Forchstrasse 313  
Telefon: 044 422 46 22 | zuerich@ortho-team.ch

**Bern** | Effingerstrasse 37  
Telefon: 031 388 89 89 | info@orthoteam.ch

**Thun** | Bälliz 55  
Telefon: 033 222 30 55 | thun@ortho-team.ch

Helfen Sie  
**Ihren Füessen**  
auf die Sprünge!





Grafik aus: Larsen/Miescher „Gesunde Füße für Ihr Kind“, TRIAS Verlag in Medizinverlage Stuttgart

## Anatomie

### Die Gebrauchsanweisung des Fusses

Lernen Sie die Funktionsweise des Fusses kennen: So wird jede Therapie nachvollziehbar, Fuss-Gesundheit wird lernbar.

#### Der Fuss ist eine Schraubenspirale

Zwischen dem massiven knöchernen senkrechten Fersenbein und den waagrechten filigranen Zehenknöchelchen ist der Fuss in sich um 90° gedreht. Diese stabile Verschraubung sorgt für flexibel federnde Gewölbe, perfekte Lastenverteilung und ausgeklügelte Stossdämpfung.

#### Voraussetzung

Das Fersenbein muss genau senkrecht stehen und die Belastung im Vorfuss auf der Innenseite, auf der Höhe des Grosszehen-Grundgelenks sein.

## Wahrnehmung

Fussspirale: Finden Sie den Dreh raus

#### Start

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie Ihren rechten Fuss in die Hände, stützen Sie ihn auf dem Knie ab: Die rechte Hand umfasst die Ferse, die linke den Vorfuss.

#### Aktion

Drehen Sie mit der rechten Hand die Ferse leicht in Pfeilrichtung wie abgebildet.

Mit der linken Hand Mittel- und Vorfuss dageschrauben, als möchten Sie ein nasses Tuch auswringen. Wieder loslassen, entspannen und wieder gegendrehen. Konzentrieren Sie sich auf die möglichst rhythmische Schraubbewegung im Fuss, nicht auf die Hände. So kommen die Strukturen in die anatomisch-funktionelle Idealposition. Die Gewölbe bauen sich auf.

#### Tipp

Schrauben Sie genüsslich, der Fuss liebt es!



Foto aus: Larsen/Miescher „Gesunde Füße - schmerzfrei und beweglich“, TRIAS Verlag in Medizinverlage Stuttgart



Foto aus: Larsen/Miescher „Gesunde Füße - schmerzfrei und beweglich“, TRIAS Verlag in Medizinverlage Stuttgart

## Integration

Auf Schritt und Tritt dynamisch

#### Im Alltag

Wählen Sie eine kurze Strecke, die Sie täglich gehen. Sie wird zu Ihrem Trainingsplatz.

#### Aktion

Gehen Sie Schritt für Schritt bewusst auf Ihrer Übungsstrecke. Sobald der Fuss in Bodenkontakt kommt, achten Sie darauf, dass Sie die Ferse gerade belasten. Konzentrieren Sie sich nun auf den Grosszehenballen in der Abrollphase. Auf ihm ruht das meiste Gewicht. Stossen Sie dann mit dem Vorfuss dynamisch und federnd ab zum nächsten Schritt.

#### Tipp

Stellen Sie sich vor, sie „saugen“ mit dem dynamischen Abstoss des Vorfusses eine Münze an, ohne die Zehen zu krallen. Vorstellen genügt, umsetzen ist etwas für Fussprofis! Die hohe Kunst des federnden Ganges!