

USSPROBLEME:

Woher sie kommen, und wo wir dagegen machen können



problems or *sensations*

?

ALLE FÜSSE
SIND
VERSCHIEDEN!

JEDER FUSS IST EINZIGARTIG

Können Sie sich vorstellen, dass jeder Mensch das gleiche Gesicht hat, sowie die gleiche Persönlichkeit ?

Genauso ist es mit den Füßen

Jede Person hat seine eigene Morphologie und hinterlässt einen einzigartigen Abdruck.

Hohlfuss, Plattfuss, es gibt enorm viele verschiedene Varianten von verschiedenen Formen was uns zeigt, dass die Aufmerksamkeit für den Fuss mehr und mehr an Bedeutung gewinnt, weil der Fuss Auswirkungen auf den ganzen Körper haben kann.

Können Sie sich vorstellen dass ein Schuh aus der Massenproduktion genau auf die Morphologie jeder einzelnen Person passt?

*Selbst Ihr rechter Fuss unterscheidet sich von Ihrem linken Fuss.

WUSSTEN SIE ?

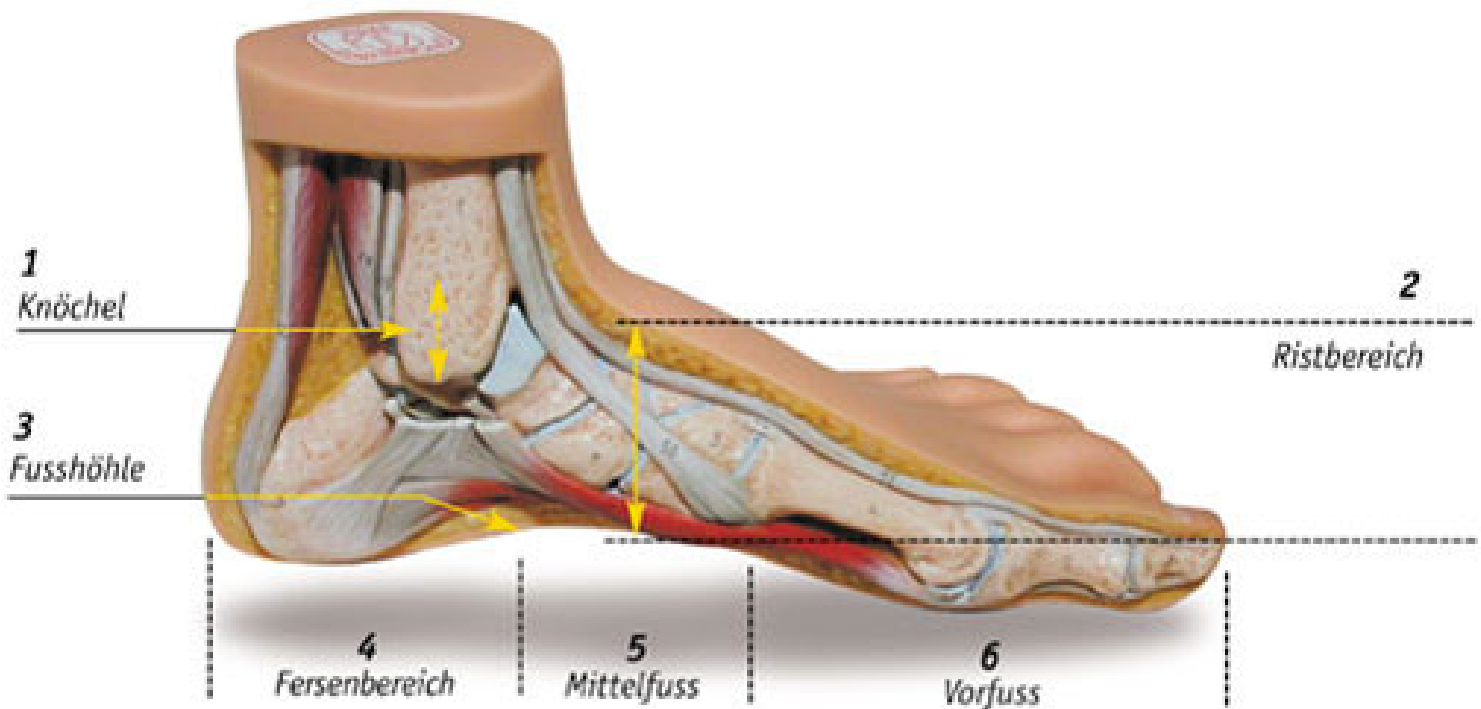


Der Fuss basiert auf 25 Knochen, 27 Muskeln und 33 Gelenken



DIE KERN-MERKMALE

Der Fuss beinhaltet verschiedene Stellen welche von Grösse, Volumen und Form total unterschiedlich sind.
Diese verschiedenen Merkmale ergeben unterschiedliche Grössen und Formen (Arten) von Füssen.

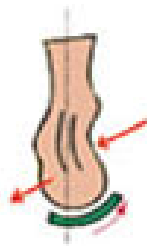


VERSCHIEDENE ARTEN VON FÜSSEN

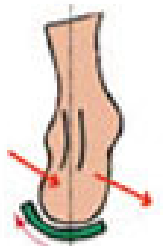
Diese Merkmale ergeben die verschiedensten Fusstypen. Fazit ist, dass z.B. Plattfuss, Knickfuss oder Hohlfuss total verschiedene Fussbette, Passformen und Stützfunktionen benötigt. Kontrollieren Sie Ihr Schuhwerk...



Hohlfuss / Supination



Plattfuss / Pronation



Alle verschiedenen



Füsse im gleichen Schuh ?

3 RICHTIGE PASSFORM, RICHTIGE KÖRPERHALTUNG
8-9

4 AUSSCHLAGGEBENDE PUNKTE FÜR DEN KOMFORT
10-11

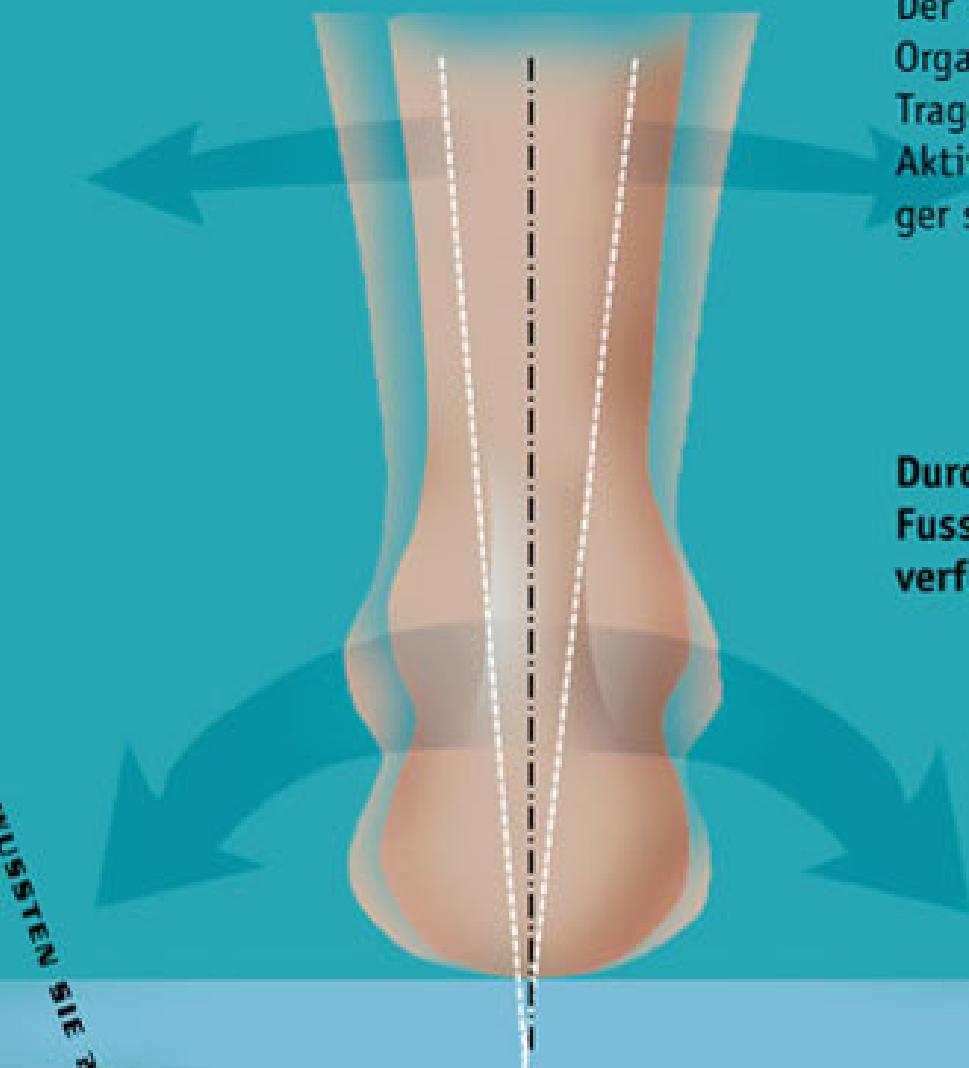
5 SELBSTKONTROLLE
12

1

DER FUSS WIRD MÜDE.

Der Fuss ist ein sehr sensibles Organ welches konstant arbeitet. Tragen, stützen, dämpfen. Je nach Aktivität wird er mehr oder weniger stark belastet.

Durch die Belastung ermüdet der Fuss, verliert an Stabilität und verformt sich.



WISSTEN SIE?

?
Während dem Skilaufen kann sich der Fuss 1-1,5 cm ausbreiten!
!



Zu wenig Halt



Kein Komfort



Druckstellen



Ermüdung der Muskulatur



Verringerung der nat. Dämpfung
Shockabsorbatio
(Ferse, Fussgewölbe)n



Druckstellen



Risiken



Lösungsmöglichkeiten

Den Fuss durch eine individuell angepasste Einlegesohle stabilisieren.

Dies bewirkt enormen Komfort und hilft den Fuss sowie den Körper in der natürlichen Position zu bewegen



Stabilisieren



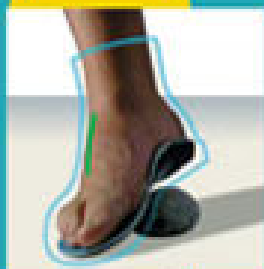
Neutr.Position



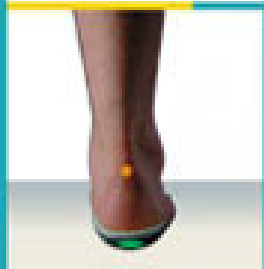
Vorbeugen



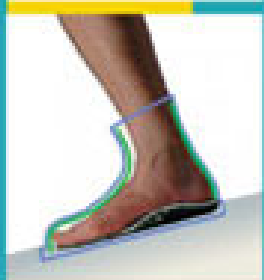
Resultat



Stabilisation, dadurch geringere Ermüdung der Muskulatur



Natürliche Dämpfung wird gewährleistet

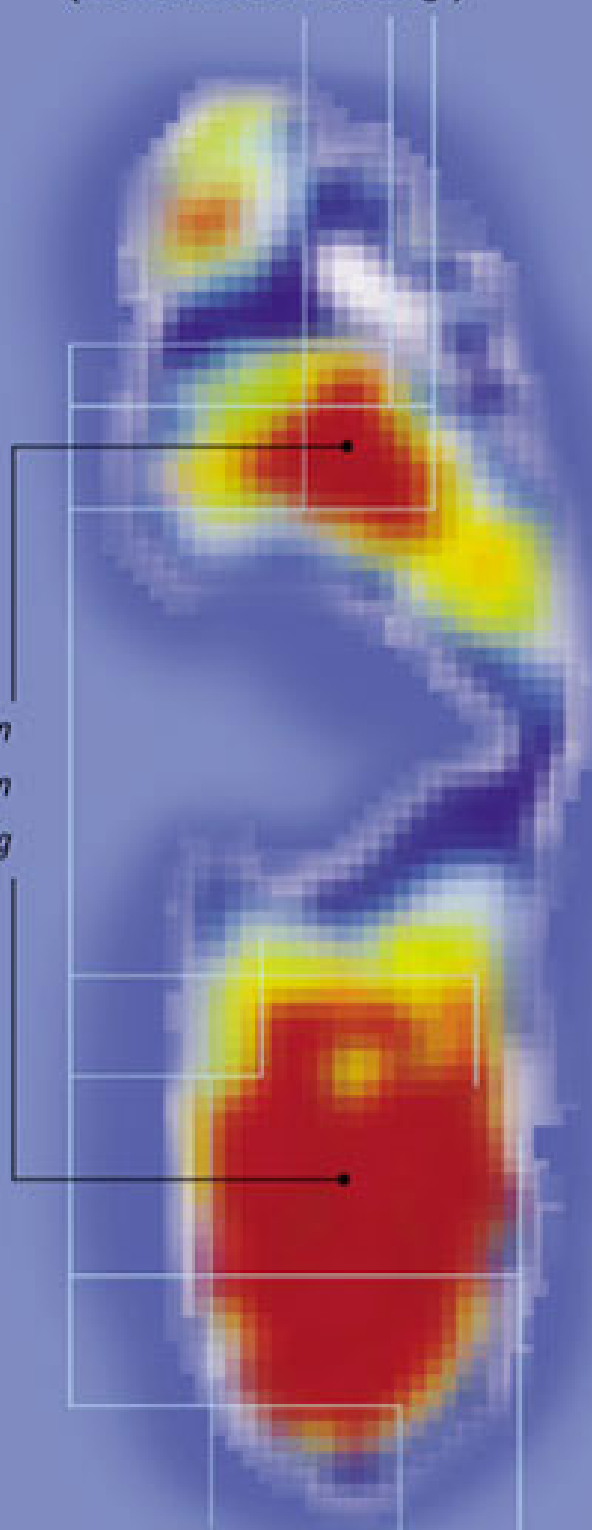


Keine Reibung, dadurch keine Druckstellen

DIE BELASTUNGSPUNKTE

**Belastung des Fusses ohne
Einlegesohle ***

(elektronische Messung)



**Unser ganzes Körpergewicht wird auf
wenigen Stellen unseres Fusses
gestützt.**

Der Fuss trägt das ganze Körpergewicht,
basiert schlussendlich nicht auf der
ganzen Fläche gleichmässig verteilt
sondern auf wenigen Punkten.

Daraus können Schmerzen sowie einen
enormen Komfortverlust resultieren.

Krämpfe

Fussbrennen

Blasen



Risiken



Punkte zur Lösung

Durch eine Fussanalyse mit Hilfe von techn. Hilfsmitteln wird Ihnen eine individuell an Ihren Fuss angepasste Einlegesohle empfohlen.

Diese verteilt Ihr Körpergewicht gleichmässig auf den Fuss.

Eine grössere Kontaktfläche bedeutet ebenso mehr sensorisches Feedback (mehr Bewegungsgefühl und Kontrolle)

Dadurch wird Ihnen ein viel besserer Komfort und Präzision für Ihre bevorzugte Aktivität gewährleistet.

KONTAKT :

- *Fit Zones und Sportfachgeschäfte*
- *WWW.sidas.com*



Komfort



Präzision



Bessere Blutzirkulation

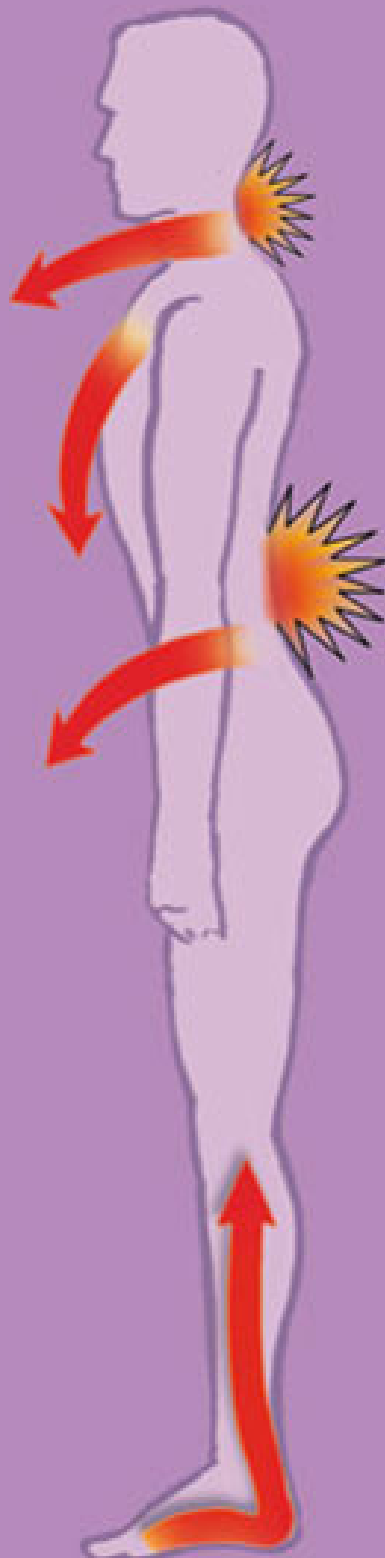


Resultat

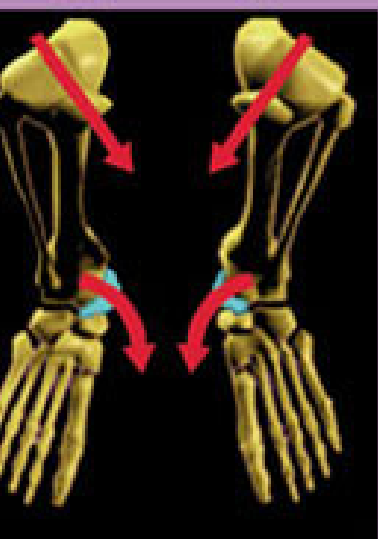
Zonen der Belastung mit einer individuell angepassten Einlegesohle.



3 RICHTIGE FUSSPOSITION / RICHTIGE KÖRPERHALTUNG



Ein instabiler Fuss hat Auswirkungen auf den ganzen Körper (Skelett) und kann an verschiedensten Stellen die Ursache für Schmerzen sein (Knie, Rücken, Nacken etc)



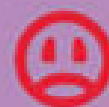
Die Gelenke des Skelettes sind nur beweglich dank eines harmonischen Zusammenspieles von Bändern, Sehnen und der Muskulatur.

Der Fuss als Basis unseres Körpers kann durch Fehlstellung und daraus resultierenden Überbelastungen zu Unwohlsein od. Beschwerden am ganzen Körper führen..

Der Fuss bildet das Fundament für eine richtige Körperhaltung.



Schlechte Körperposition



Schmerzen im Knie- Rückenbereich



Falsche Muskelbeanspruchung



Risiken



Lösungsmöglichkeiten

Aufgrund diverser Tests bildet eine individuell angepasste Einlegesohle abgestimmt auf den Fuss die Basis zur richtigen Körperhaltung.

Dies bewirkt ein harmonisches Zusammenspiel der Muskulatur und unseren

Bewegungsfunktionen wodurch wir Beschwerden vorbeugen.



Richtige Körperhaltung



Vorbeugen / Schützen



Optimale Funktion der Muskulatur



Resultat



Der Windlass-Effekt ist eine Vordehnung der Plantaraponeurose, die bei der Dorsalflexion der Zehengrundgelenke (heben der Zehen) geschaffen wird. Dadurch wird automatisch eine optimale Körperhaltung erzeugt.



4 DIE AUSSCHLAGGEBENDEN PUNKTE FÜR DEN KOMFORT



DIE 4 EMPFEHLUNGEN DES SPEZIALISTEN

(von Julien Calléja, Podologe am «centre de Podologie sportive» von Sidas)

Jeder Fuss ist einzigartig, jedoch werden die Schuhe in Massen (Serie) produziert. Es liegt nicht am Fuss sich dem Schuh anzupassen, eher soll der Schuh individuell Ihrem Fuss angepasst werden. Um den richtigen Schuh, am besten mit individuell angepasster Einlegesohle zu wählen werden Sie gerne vom Sportfachgeschäft beraten.

Ein guter Socken wird immer spezifisch auf die Aktivität ausgewählt. Achten Sie auf die Materialien sowie das Volumen der Socken.

Für die Füße ist es wichtig, dass auf eine regelmässige Pflege geachtet wird.

Es gibt heute verschiedene Lösungen die Schuhe individuell an die Füße anzupassen.

Individuell anpassbare Einlegesohlen, anpassbare Innenschuhe, Ausweiten der Schuhe. Alles Lösungen für einen viel besseren Komfort.



Die Kette der Anpassungsmöglichkeiten

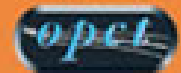
DIE LÖSUNG ZUR INDIVIDUELLEN ANPASSUNG



- Fit solutions



- Medizinische Einlegesohlen



DIE KOMPETENTE BERATUNG



- Spezialist Fit Pro
- Bootfitter
- Orthopäde



Spezialisten

DER ORT DER BERATUNG



- Sportfachgeschäft
- Fit zonen
- Medizinisches Fach-personal



Fit Zonen