

# Sie leiden unter Fersenschmerzen? Wir helfen Ihnen!

**STOPPT DEN SCHMERZ!**

Fersenschmerzen wirksam bekämpfen mit der  
Nachtschiene Body Armor® Night Splint



**DARCO**



## Unterstützung im Schlaf

Die **Body Armor® Night Splint** wird während des Schlafens getragen. Ihre Beschwerden einer Plantar Fasciitis werden also ganz einfach während Sie schlafen gelindert. Klingt das nicht toll?

## Fersenschmerzen – Warum?

Fersenschmerzen sind die am häufigsten auftretenden Schmerzen am Fuß. Fast 10 % der Bevölkerung leiden daran. Meist wird der Schmerz durch eine Überlastung des Fußsohlenbandes (plantare Faszie) ausgelöst. Durch Verschleiß, Mikroverletzungen und Gewebeveränderung (Fibrose) des Fußsohlenbandes am Fersenbein kann es zur Ausbildung eines Fersensporn kommen. Vorläufer sind Schmerzen in den Weichteilen des Fußes. Auch eine Verkürzung der plantaren Faszie oder eine Achillessehnen-Entzündung oder -Schwäche können die Ursache für Schmerzen in der Ferse sein.

## Fersensporn – Was ist das?

Als Fersensporn bezeichnet man einen dornförmigen knöchernen Auswuchs an der Unterseite des Fersenbeins. Der Begriff »Fersensporn« wird häufig auch als Synonym für Fersenschmerzen unterschiedlichster Ursache verwendet. Nicht der Fersensporn selbst ist die Ursache des Schmerzes, sondern die Entzündungsreaktion durch kleinste Verletzungen an den Muskel- und Sehnenansätzen.

## Wie macht sich ein Fersensporn bemerkbar?

- > Stechende Fersenschmerzen beim Auftreten
- > Dumpfer, eher diffuser Schmerz in der Ferse, auch in Ruhestellung
- > Typischer Anlaufschmerz, morgens nach dem Aufstehen oder nach längerem Liegen und Sitzen
- > Starker Druckschmerz an den Sehnenansätzen am Fersenbein

## Was kann ich tun?

Bevor eine chirurgische Lösung des Problems angegangen wird, sollte man über die konservative Behandlung mit einem speziellen Hilfsmittel nachdenken. Hier bietet DARCO sehr wirksame und von Patienten bestätigte Hilfsmittel an.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Die Schiene hat eine eigene Hilfsmittelnummer und kann per Rezept verordnet werden.

# Durch die richtige Aktivität zur schnellen Heilung!

Mit diesen 4 Dehnübungen – täglich durchgeführt – können Sie selbst Ihre Heilung fördern.



## Übung 1

Stützen Sie Ihre Hände in Kopfhöhe gegen eine Wand. Stellen Sie das zu streckende Bein circa einen Schritt hinter sich, halten Sie die Ferse auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, bis ein Ziehen in der Wade Ihres zurückgestellten Beines spürbar wird. Halten Sie diese Position für 15 bis 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung viermal.



## Übung 2

Stellen Sie sich wie abgebildet auf eine Stufe. Lassen Sie Ihre Fersen langsam nach unten sinken und entspannen Sie die Wadenmuskeln. Halten Sie diese Position für 15 bis 20 Sekunden. Spannen Sie dann die Wadenmuskeln wieder an, um die Fersen anzuheben. Wiederholen Sie diese Übung viermal.

## Bitte beachten Sie

Neben der Schonung sind krankengymnastische Dehnübungen der Sehnen an Fußsohle und Wade für eine schnelle Genesung unerlässlich. Steht die entzündete Sehnenplatte unter Spannung, wird sie ständig belastet und es kann nicht zur Heilung kommen.



### Übung 3

Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter Ihren Fußballen und ziehen Sie es mit beiden Händen langsam auf sich zu. Das Knie muss dabei gerade sein. Halten Sie diese Position für circa 15 bis 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung viermal.



### Übung 4

Sie haben direkt nach dem Aufstehen intensive Fersenschmerzen? Diese Schmerzen werden durch Verkrampfung der Sehne, die den Fußbogen unterstützt verursacht. Massieren oder Dehnen dieser Sehne vor dem Aufstehen kann die Schmerzen verringern. Rollen Sie, auf dem Bett sitzend, einen kleinen Ball mit Ihrer Fußsohle hin und her. Wenn die Schmerzen es zulassen, ist es von Vorteil, diese Übung im Stehen auszuführen.

### Anmerkung

Diese Übungen sollten auf keinen Fall Schmerzen bei Ihnen erzeugen, sondern nur ein leichtes Ziehen in den entsprechenden Sehnen und Muskeln. Die Übungen können zwei bis drei Mal täglich ausgeführt werden. Falls keine Schmerzlinderung erreicht wird, suchen Sie bitte einen Orthopäden auf.

## Body Armor® Night Splint Dorsale Nachtschiene



### Zehenplatte

(im Lieferumfang enthalten)

Die Zehenplatte dorsalisiert alle Zehen und erreicht damit eine stärkere Dehnung der plantaren Faszie.

**Verordnungsfähig mit  
eigener Hilfsmittelnummer  
23.03.01.0009**

Durch die Kombination aus rigider Kunststoffschale und der Elevationsmöglichkeit durch die Großzehenschlaufe oder Zehenplatte wird die plantare Faszie entlastet und wirkt folgenden Indikationen entgegen:

- > Verkürzung der plantaren Faszie
- > Fersensporn (Fasciitis Plantaris)
- > Achillessehnen-Entzündungen und -Schwächen
- > Metatarsalgie
- > Spitzfußstellungen und Fußgelenkskontrakturen

Die dorsale Nachtschiene hält den Fuß in 90° zum Unterschenkel, wodurch eine Spitzfußstellung des Fußes und somit auch eine Verkürzung der Achillessehne verhindert werden. Die Großzehenschlaufe hebt den Hallux an und macht sich so den Windlass-Mechanismus zu Nutze. Dadurch wird zusätzlich eine Dehnung der plantaren Faszie erreicht.

Zudem bewirkt sie eine leichte Dehnung ...  
... der Achillessehne  
... der Tibialis posterior Sehne  
... der tiefen Flexoren und  
... des Muskelapparates des Unterschenkels

Die Body Armor® Night Splint ist auf dem Markt die einzige Orthese, die die natürliche Beugebewegung des Fußes zulässt. Somit wird eine präzise und nachhaltige Streckung der plantaren Faszie erreicht.

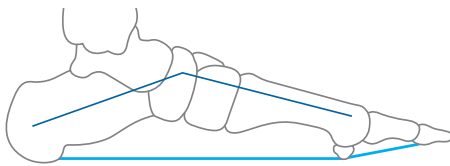
Universell rechts und links tragbar

2 Größen: Small (34 – 36 cm)

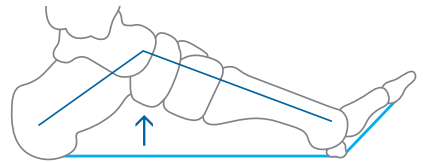
Standard (37 – 47 cm)

Farbe: Weiß-Blau

# Windlass-Mechanismus



Plantare Faszie



Erhöhung Fußgewölbe Dehnung

1954 beschrieb J.H. Hicks (The mechanics of the foot. I. The joints. J Anat. 1953 Oct;87(4):345-357) den Fuß als ein bogen- oder gewölbeartiges Dreieck, welches aus dem Calcaneus, dem Chopart-Gelenk und dem Mittelfuß besteht.

Der Windlass-Mechanismus (auch Windlass-Mechanik genannt) ist ein natürlicher Mechanismus des Fußes, der in der Überleitung von der Stand- in die Abdruckphase abläuft.

Dabei werden - während sich der Körperschwerpunkt nach vorne bewegt - die Bänder des Fußgewölbes gespannt und der große Zeh gebeugt. Dadurch versteift und spannt sich der Fuß zu einem effektiven Hebel mit hoher Vortriebsenergie. Dabei gilt: Je stärker das Großzehengrundelement gesenkt wird, desto höher die Spannung. Und je höher die Spannung, desto größer die Hebelkraft.

Überreicht durch:

