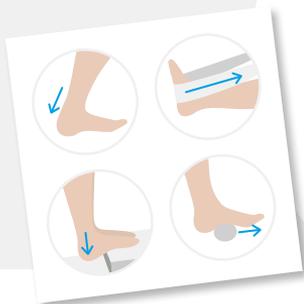


Sie leiden unter Fersenschmerzen?

Wir helfen Ihnen,
Beschwerden zu lindern.



- + Anleitung und Tipps für wirksame Dehnungs-Übungen
- + Verordnungs-Beispiel für ärztliches Fachpersonal

DARCO



Sie haben Probleme mit Ihrer Ferse? Sie leiden unter einem dieser Symptome?

- Stechende Fersenschmerzen am Morgen oder nach längerem Liegen
- Abrollen der Fußsohle ist nur begrenzt möglich
- Ferse schmerzt, Sport ist nur wenig möglich
- Beweglichkeit ist eingeschränkt, Fußspitze kann nicht angehoben werden
- Dumpfer Schmerz in der Ferse, auch in Ruhestellung
- Druckschmerz an den Sehnenansätzen am Fersenbein
- Es wurde eine Entzündung der plantaren Faszie (Fasciitis Plantaris) diagnostiziert

↳ Sie können etwas dagegen tun.

Wichtig ist die tägliche Behandlung - **Tag und Nacht!**

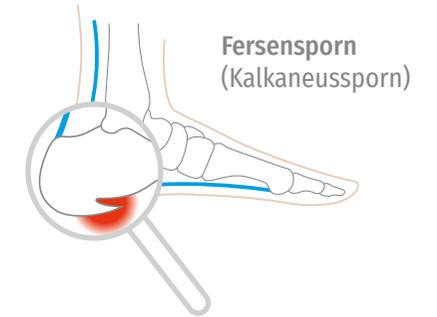
Fasciitis Plantaris / Fersensporn – Was ist das?

Schmerzen an der Ferse:

Fast 10 % der Bevölkerung leiden daran. Meist ist eine Überbelastung oder Entzündung der Sehnen-Platte (Plantare Faszie) im Bereich der Fußsohle die Ursache.



Ebenso kann es zum Fersensporn (Kalkaneussporn) kommen. Dies ist eine Kalk-Ablagerung an der Unterseite des Fersenbeins.



Warum kommt es dazu?

- Überbelastung, zu viel körperliche Aktivität z. B. beim Sport
- Übergewicht oder fortgeschrittenes Alter
- Barfuß-Laufen auf hartem Boden
- Ungeeignetes Schuhwerk

↳ Bei einer Reizung der **plantaren Faszie** oder bei **Fersensporn** ist **Entlastung** und **schonende Dehnung** wichtig.



Kapitel 2

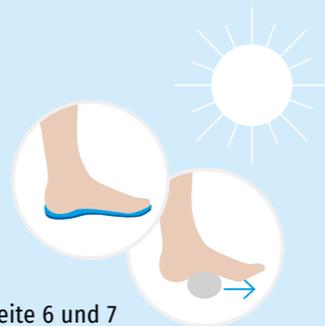
Wie werde ich Schmerzen an der Ferse wieder los?

Entzündungen sollten behandelt werden. Dabei ist es ratsam, erst alle Mittel einer konservativen Behandlung auszuschöpfen. Spezielle Hilfsmittel und Dehnungsübungen leisten dabei einen wichtigen Beitrag.

Die ideale Tag und Nacht Behandlung

Am Tag: Entlastung und aktive Dehnung

- ✓ Individuelle Fuß-Einlagen zur Bettung des Fußes
- ✓ Regelmäßige Dehnungs-Übungen der Fußsohle
- ✓ Wahlweise Zusatz-Therapien nach Verordnung



Alle Übungen auf Seite 6 und 7

In der Nacht: Schonende passive Dehnung

- ✓ Body Armor® Night Splint | Dorsale Fußlagerungsschiene
- ✓ NightSplint® | Fußlagerungsschiene



Was macht die Body Armor® Night Splint?



Nachtschiene → Hält den Fuß im Schlaf in 90° zum Unterschenkel – basierend auf dem Effekt des Windlass-Mechanismus¹.

Großzehen-Schlaufe → Zusätzliche schonende Dehnung der plantaren Faszie und der Achillessehne durch Überstreckung der Großzehe.

Zehenplatte → Nahezu komplettflächige Dehnung durch Anhebung aller fünf Zehen.

Was bewirkt die NightSplint®?



Nachtschiene → Fußlagerungsschiene zur Schmerzlinderung bei Sehnenverkürzung und Entzündung im Fersenbereich. Zur Dehnung der plantaren Faszie.

Klett-Verschlüsse → Hautfreundlich gepolstertes Innenfutter und Klett-Verschlüsse. Weite Konstruktion zur optimalen Positionierung des Fußes.

Separate Keile → Zusätzliche Dehnung (Dorsalextension)

4 | 5

Body Armor® Night Splint



Dorsale Fußlagerungsschiene

HiMi-Nr. 23.03.01.0009



90° Stellung



Zehenplatte + Zehenschlaufe (inklusive)

INDIKATIONEN

- Verkürzung der plantaren Faszie
- Fasciitis Plantaris / Fersensporn
- Achillessehnenentzündungen und -schwächen
- Metatarsalgie
- Spitzfußstellungen + Fußgelenkskontrakturen

ALLE INFOS



2024-02-20

NightSplint®



Fußlagerungsschiene

HiMi-Nr. 23.03.01.0007



INDIKATIONEN

- Postoperative Ruhigstellung
- Spitzfußprophylaxe
- Verkürzung der plantaren Faszie
- Fasciitis Plantaris / Fersensporn
- Tendinitis im Achillesbereich



Separate Einlegekeile (inklusive)

ALLE INFOS



2024-02-20

Krankenkasse bzw. Kostenträger	BVG	Hilfs- mittel	Impl- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr- Pflicht	Apotheken-Nummer / IK
Gebühr frei	6	X	8	9		
Geb.- pfl.	Name, Vorname des Versicherten					
noctu	geb. am					
Sonstige	Zuzahlung					
Unfall	Gesamt-Brutto					
Arbeits- unfall	Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.					
	23.03.01.0009					
	Faktor					
	Taxe					
	2. Verordnung					
	3. Verordnung					
	Kassen-Nr.					
	Versicherten-Nr.					
	Status					
	Vertragsarzt-Nr.					
	VK gültig bis					
	Datum					
	Unterschrift des Arztes Muster 16 (4.2004)					
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)						
Body Armor® Night Splint Dorsale Fußlagerungsohese						
1 Stück, links / rechts						
Fasciitis Plantaris / Fersensporn						
Begründung Einzelproduktverordnung						
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!						
Abgabedatum in der Apotheke						
Unfalltag						
Unfallbetrieb oder Arbeitgebernnummer						

**Verordnungs-
beispiel**

Mit richtiger Aktivität zur Beschwerdefreiheit!

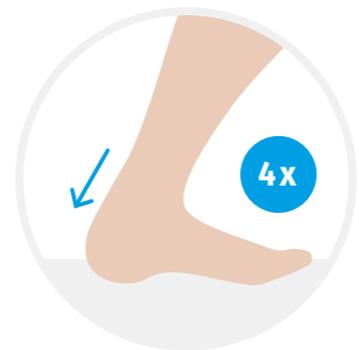
4 tägliche Dehnungs-Übungen zum Selbermachen

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.



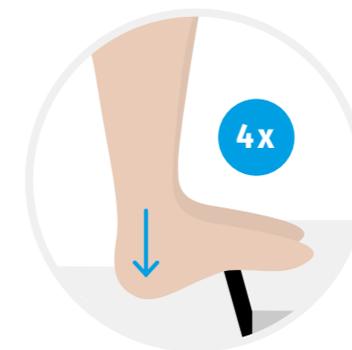
1 | Rollen Sie, auf dem Bett sitzend, einen kleinen Ball mit Ihrer Fußsohle hin und her. Wenn die Schmerzen es zulassen, ist es von Vorteil, diese Übung im Stehen auszuführen.

Übung 4 x wiederholen.



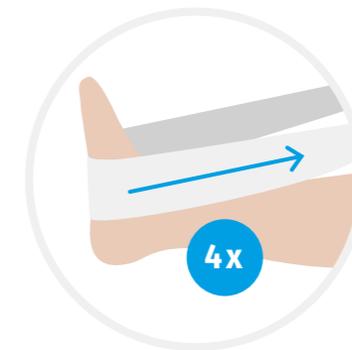
2 | Hände in Kopfhöhe gegen eine Wand stützen. Das zu streckende Bein circa einen Schritt hinter sich stellen. Die Ferse auf dem Boden halten. Das vordere Bein beugen, bis ein Ziehen in der Wade des zurückgestellten Beines spürbar wird. Position 15 bis 20 Sekunden halten.

Übung 4 x wiederholen.



3 | Wie abgebildet auf eine Stufe stellen. Fersen langsam nach unten sinken lassen und Wadenmuskeln entspannen. Position 15 bis 20 Sekunden halten. Wadenmuskeln wieder anspannen, um die Fersen anzuheben.

Übung 4 x wiederholen.



4 | Ein zusammengerolltes Handtuch unter die Fußballen legen. Mit beiden Händen langsam auf sich zu ziehen. Das Knie muss dabei gerade sein. Position 15 bis 20 Sekunden halten.

Übung 4 x wiederholen.

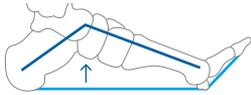
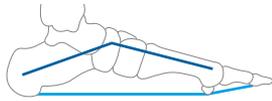
Bitte beachten Sie

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.

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 eine orthopädische Praxis auf.



¹ Windlass-Mechanismus



Im Jahr 1954 beschrieb J.H. Hicks den Fuß und seine Bänder als ein bogenartiges Dreieck oder Fachwerk, das aus dem Fersenbein, dem Mittelfußgelenk und den Mittelfußknochen gebildet wird. Während des späten Stands (wenn Sie sich vom Boden abstoßen) kommt es zu einer Dorsalflexion des Großzehengrundgelenks. Diese Bewegung der Großzehe führt dazu, dass sich die Plantarfaszie (ein dickes Gewebeband an der Fußsohle) um den Kopf des Mittelfußknochens windet. Dadurch wird eine effektive Dehnung der Plantarfaszie und eine anhaltende Dehnung der Beugesehnen, der Achillessehne und der Wadenmuskulatur erreicht.

Ihr/Ihre Arzt/Ärztin, ein Sanitätshaus oder ein Orthopädie-Fachgeschäft in Ihrer Nähe berät Sie gerne.

Stempel



Rechtlicher Hinweis

DARCO praktiziert weder im medizinischen Bereich, noch gibt DARCO für die spezifische Anwendung am Patienten Empfehlungen. Das fachärztliche Personal ist in jedem individuellen Patientenfall für die Bestimmung des passenden Hilfsmittels und die Durchführung der angemessenen Behandlung verantwortlich. DARCO übernimmt hierfür keine Verantwortung.

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt

DARCO (Europe) GmbH | Gewerbegebiet 18 | 82399 Raisting | Germany
Telefon +49 8807 9228-0 | Fax +49 8807 9228-22
info@darco.de | www.darco.de

