



Wie funktionieren igli Carbon-Einlagen?

igli Carbon-Einlagen von medi helfen, Fehlstellungen des Fußes zu korrigieren, den Bewegungsapparat zu entlasten sowie die Biomechanik zu optimieren.

Dazu gibt eine **flexible Carbon-Sponge** unter der Einlage dem Fuß den nötigen Halt, ohne ihn dabei in seiner Beweglichkeit einzuschränken.

Mithilfe **variabler Stimulationselemente (Postings)** wird die Fußstellung gezielt beeinflusst und die Muskulatur aktiviert, um einen nachhaltigen Therapieerfolg zu erzielen.

Der igli Experte stellt dazu die Einlage mithilfe der Postings ganz individuell auf Ihre Füße und Ihre Bedürfnisse ein. Er kann die Wirkung im Therapieverlauf sogar jederzeit nachjustieren – damit Sie immer perfekt versorgt sind.

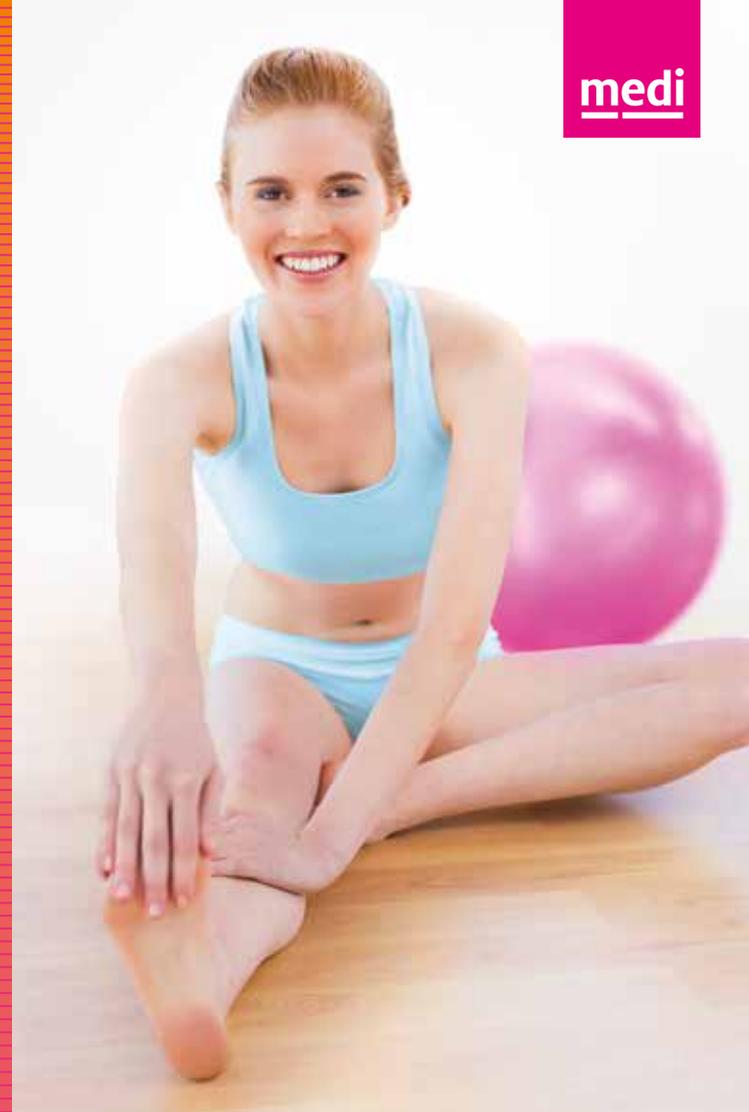
medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-500
footcare@medi.de
www.ifeelbetter.com



4 047872 667333

PN20102/01.2014/10*

medi



Therapiebegleitende Fußgymnastik

zur Versorgung mit orthopädischen Einlagen.

medi. ich föhl mich besser.

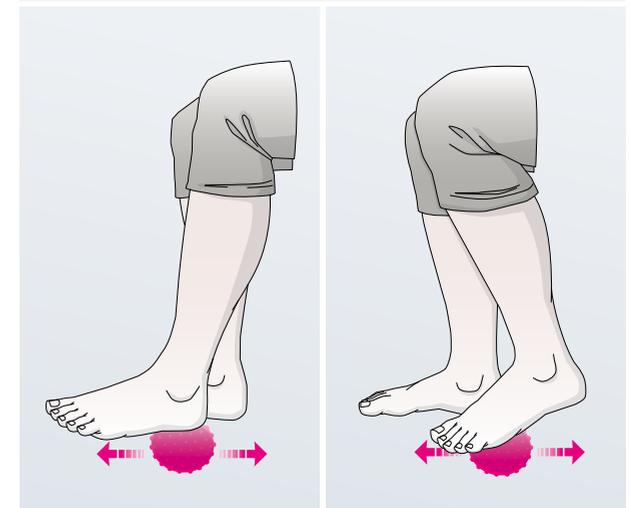
Unser Fundament

Etwa ein Viertel aller menschlichen Knochen befindet sich in den Füßen. Als Fundament unseres Körpers liefern sie ständig bewegungsrelevante Informationen an das zentrale Nervensystem.

Fehlstellungen der Füße können den Körper aus dem Gleichgewicht bringen und einen negativen Einfluss auf die Körperhaltung nehmen. Die Folge sind oft Schmerzen in Knie, Hüfte, Rücken bis hin zur Schulter oder zum Nacken.

Zusätzlich zur Therapie mit Einlagen ist es sinnvoll, die Fußmuskulatur regelmäßig zu trainieren. Auf den nachfolgenden Seiten haben wir einige einfache Übungen für Sie zusammengestellt, die helfen können, Ihre Füße nachhaltig zu stärken. So tun Sie aktiv etwas Gutes für ein stabiles und funktionierendes Fundament.

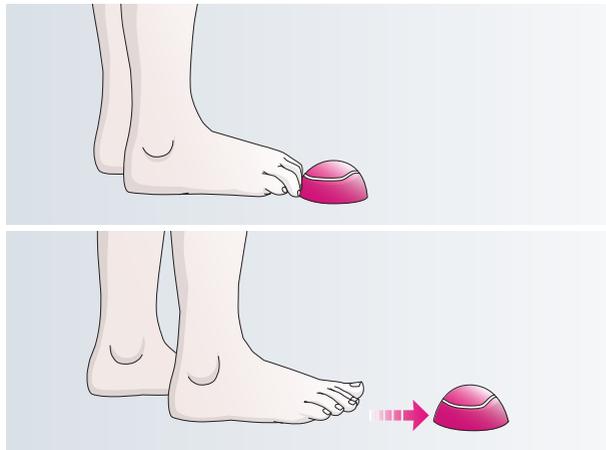
Fußmassage



Legen Sie einen Igelball auf den Boden und massieren Sie mit kreisenden Bewegungen Ihre Fußsohle.

Lockerung, Entspannung

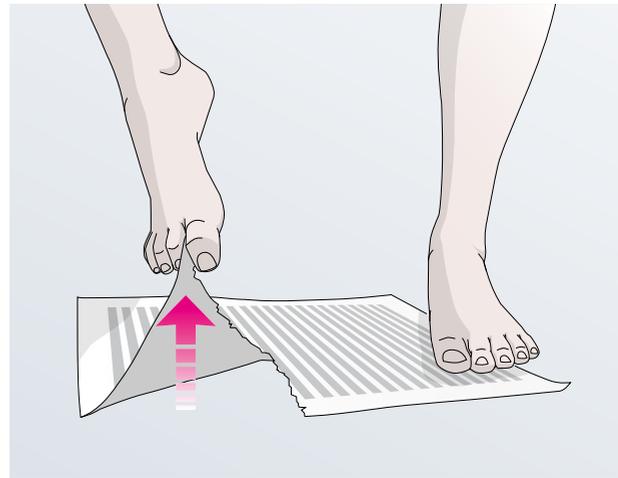
Zehenraupe



Legen Sie einen halben Tennisball auf den Boden und ziehen Ihren Fuß mit den Zehen zum Ball, um diesen dann ein Stück nach vorne zu schießen. Wiederholen Sie dies ein paarmal und wechseln dann den Fuß.

Beweglichkeit, Aktivierung Quergewölbe

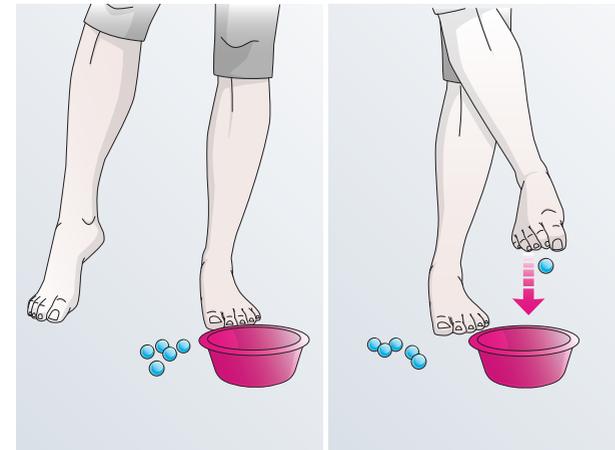
Zeitung zerreißen



Breiten Sie eine Zeitungsseite auf dem Boden aus. Stellen Sie sich nun mit einem Fuß auf die Seite und versuchen Sie, diese mit dem anderen Fuß zu zerreißen. Wechseln Sie danach den Fuß.

Koordination, Beweglichkeit

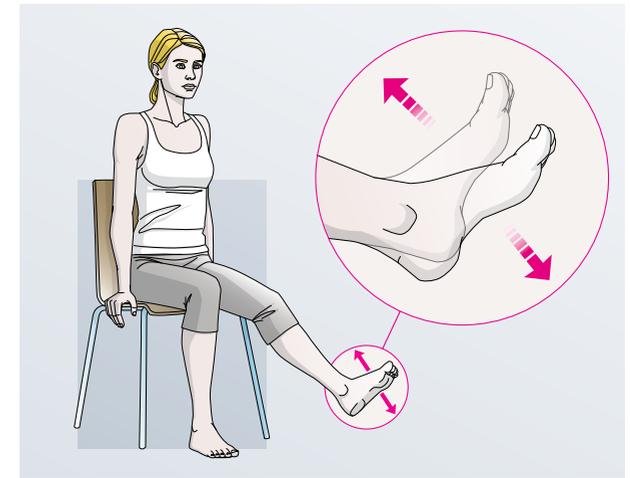
Murmeln aufheben



Lassen Sie ein paar Murmeln (oder ähnliche Gegenstände) auf den Boden fallen. Versuchen Sie, diese mit den Füßen aufzuheben und in einen Becher fallen zu lassen. Wechseln Sie nach jeder erfolgreich aufgehobenen Murmel den Fuß.

Koordination, Beweglichkeit

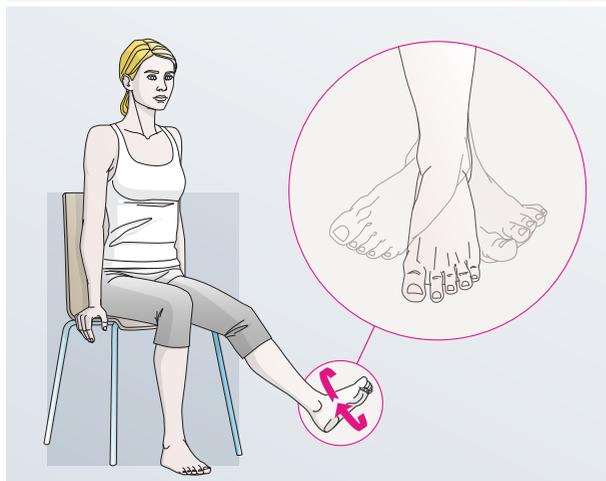
Zehen heben



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben ein Bein an. Ziehen Sie nun Ihre Zehen abwechselnd zu sich hin und strecken sie von sich weg.

Beweglichkeit

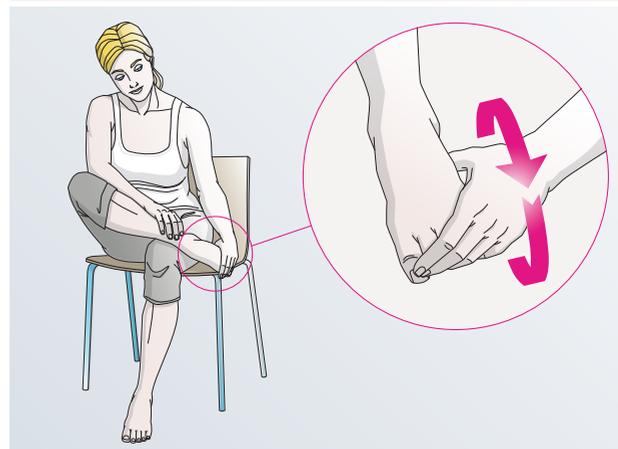
Fuß kreisen



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie ein Bein an. Lassen Sie jetzt Ihren Fuß sowohl gegen als auch mit dem Uhrzeigersinn kreisen.

Mobilisation, Beweglichkeit

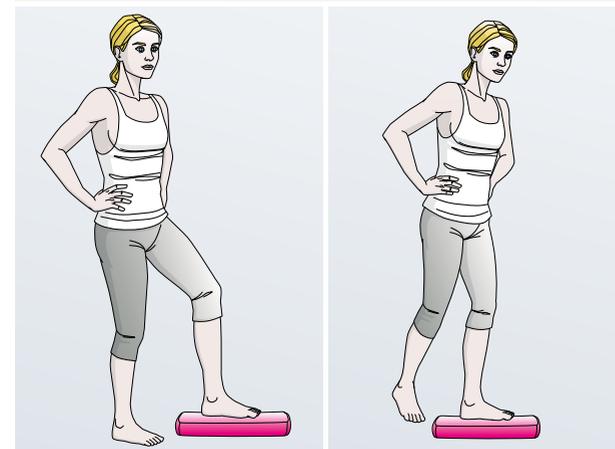
Zehen dehnen



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen ein Bein mit dem Knöchel nahe des Knies auf dem anderen Bein ab. Halten Sie mit einer Hand den Unterschenkel fest und beugen Sie die Zehen mit der anderen Hand in Richtung Fußsohle.

Mobilisation, Beweglichkeit

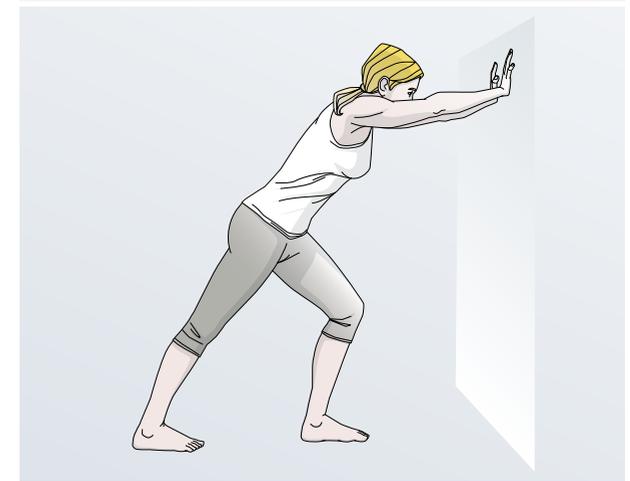
Balancieren



Stellen Sie einen Fuß auf eine wackelige Unterlage (z. B. ein Kissen). Verlagern Sie das Gewicht auf diesen Fuß und versuchen Sie, einige Sekunden auf einem Bein zu balancieren. Wiederholen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein.

Koordination, Kräftigung, Stabilisierung

Wade dehnen



Stützen Sie sich an einer Wand ab, stellen ein Bein nach hinten und dehnen dessen Wade. Dabei sollte die Ferse des hinteren Beines den Boden nicht verlassen.

Dehnung