

enovis™

**AIRCAST®**

HALGU-LINIE

Schritt für Schritt zu  
neuer Bewegungsfreude  
bei Hallux Valgus

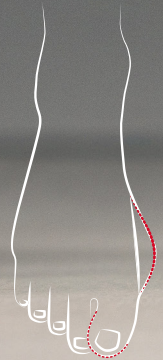
Patienteninformation



# Was ist Hallux Valgus?

Der Hallux Valgus zählt zu den häufigsten Fußfehlstellungen in der westlichen Welt. Beim Hallux Valgus – oder Ballenzeh – handelt es sich um eine oft schmerzhafte Schiefstellung der Großzehe. Aufgrund des schwächeren Bindegewebes tanzt insbesondere bei Frauen die Großzehe oft aus der Reihe. Neben dem ästhetischen Aspekt führt das nicht nur zu Problemen bei der Schuhauswahl, sondern verursacht schmerzhafte Druckstellen und Entzündungen.

Meist entwickelt sich ein Hallux Valgus als Folge eines jahrelangen Spreizfußes. Hierbei kommt es zu einer Fehlbelastung des Fußes. Diese falsche Belastung verstärkt die Fehlstellung mit der Zeit häufig. In schweren Fällen kann ein Hallux Valgus auch zu Problemen der zweiten und dritten Zehe führen. Neben familiärer Veranlagung können auch enges und erhöhtes Schuhwerk, Bindegewebsschwäche und Übergewicht zur Entwicklung eines Hallux Valgus beitragen.



**Unansehnlich, schmerzhaft und  
unbequem: der Hallux Valgus**



# Was kann ich dagegen tun?

Je nachdem, wie fortgeschritten und ausgeprägt das Krankheitsbild ist, kommen verschiedene Therapiemöglichkeiten zum Zug.

## Leichte Formen

Bei leichten Formen, bei denen der Hallux Valgus nur selten schmerzhaft ist, empfiehlt sich eine konservative, nicht-operative Therapie. Dazu gehören spezielle Hallux-Valgus-Schienen, eine Umstellung des Schuhwerks, Einlagen und gezielte Fußgymnastik. Bei Entzündungen im Großzehengelenk wirken oft lokale Maßnahmen zur Kühlung und Abschwellung befreiend.

## Mittelschwere & schwere Formen

Bei stärker werdenden Schmerzen und dauerhaft auftretenden Ruheschmerzen ist teilweise eine Operation unumgänglich. Bei mittelschweren und schweren Formen ist häufig eine Entfernung der knöchernen Anbauten nicht ausreichend, auch eine Achsenkorrektur des ersten Mittelfußknochens ist nötig.

## Nach einer Operation

Die Nachbehandlung nach einer Operation umfasst oftmals einen passenden Verbandsschuh, Lymphdrainage sowie die Entlastung des betroffenen Fußes, gefolgt von mobilisierender Krankengymnastik. Auch hier sind zur Ruhigstellung und zum Schutz oft spezielle Hallux-Valgus-Schienen hilfreich.



# Was ist ein Spreizfuß?

Im Grunde ist unser Fuß eine doppelte Gewölbekonstruktion, die von Bändern und Muskeln aufrechterhalten wird. Im vorderen Bereich, zwischen der kleinen und der großen Zehe, befindet sich das Quergewölbe; zwischen Vor- und Rückfuß das Längsgewölbe. Allerdings kann es durch starke Belastungen oder Ermüdung zum Nachgeben der Fußgewölbekonstruktion kommen. Einige Erkrankungen des Fußes, wie Senkfuß und Spreizfuß, haben dieses Absinken zur Folge.



**Fußform und Belastungszonen  
eines Normalfußes**



**Fußform und Belastungszonen  
eines Spreizfußes**

## Welche Probleme zwingen wir unseren Füßen noch auf?

Neben dem Hallux Valgus kann der Spreizfuß auch Deformitäten der kleinen Zehen begünstigen. Der Schneiderballen sowie Hammer- und Krallenzehen sind Fehlstellungen der kleinen Zehen. Nicht selten liegen diesen ein Spreizfuß kombiniert mit falschem Schuhwerk zugrunde. Druckstellen, Entzündungen und schmerzhafte Hornhautbildung sind die Folge.

In zu hohen oder zu engen Schuhen kann es beim Vor- und Mittelfuß zu Schmerzen und Druckstellen kommen. Ursachen für Vor- bzw. Mittelfußschmerzen können aber auch Nervenverengungen oder Arthrose sein.

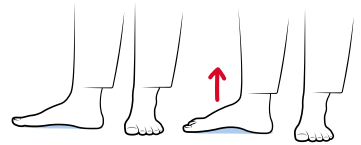
Konservative Therapiemöglichkeiten reichen von Bandagen zur Behandlung des Spreizfußes über Einlagen kombiniert mit passendem Schuhwerk bis hin zu ergonomischen Fuß- oder Zehenpolstern zum Schutz und zur Unterstützung.

# Übungen für den Alltag

Voraussetzung für gesunde und fitte Füße ist eine kräftige Fußmuskulatur. Gezielte Übungen können dabei Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Damit Sie bald wieder gut zu Fuß sind, haben wir Ihnen hier vier Übungen zusammengestellt. Bitte beachten Sie auch die Hinweise Ihrer Ärzte und Physiotherapeuten.

## 1. Fußgewölbe aufrichten

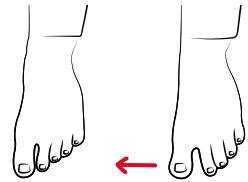
Längsgewölbe erst entspannen, dann aktiv anspannen, bis es sich aufrichtet. Dabei den Fußballen leicht an den Boden drücken, Zehen locker lassen.



**1. Fußsohlenmuskulatur aktivieren**

## 2. Großzehe nach außen strecken

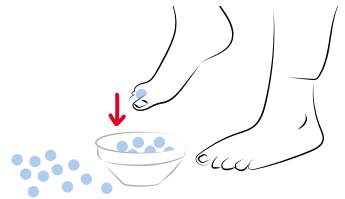
Zur Aktivierung der fußinnenseitigen Großzehenmuskulatur und Korrektur des Hallux-Valgus-Winkels die Großzehe von der Kleinzeh wegziehen.



**2. Großzehe nach außen strecken**

## 3. Murmeln aufheben

Murmeln immer abwechselnd mit beiden Füßen vom Boden aufheben und fallen lassen, zum Beispiel in eine Schüssel oder einen Becher.



**3. Murmeln aufheben**

## 4. Zeitung zerreißen

Eine Zeitungsseite auf den Boden legen und mit einem Fuß daraufstellen. Mit dem anderen Fuß die Seite greifen und zerreißen. Dann den Fuß wechseln.



**4. Zeitung zerreißen**



Nachgewiesen:

Regelmäßige Fußübungen sind sowohl für gesunde Füße zur Vermeidung von Fußerkrankungen als auch bei bereits bestehenden Fußproblemen sinnvoll.



# Schritt für Schritt zu neuer Bewegungsfreude bei Hallux Valgus

Seit Generationen versorgen unsere AIRCAST® Produkte Patienten mit innovativen Lösungen. Mit der neuen AIRCAST® Halgu-Linie setzen wir nun einen neuen Standard in der Versorgung von Fußproblemen. Die innovative Produktreihe kann Ihnen dabei helfen, wieder leichten Fußes durchs Leben zu gehen und neue Bewegungsfreude zu entdecken

**AIRCAST®**  
HalguDay®



**AIRCAST®**  
HalguNight®



**AIRCAST®**  
HalguStrap®



## **AIRCAST®** SoftToes™

Hammerzehenpolster



Vorfußkissen



Vorfußkissen  
mit Ring



Zehentrenner



Zehenkappe



Zehenspreizer



Kleinzehenschutz



Zehenring



Ballenschutz mit  
Zehenspreizer



Weitere Informationen zur AIRCAST® Halgu-Linie erhalten Sie in Ihrem Sanitätshaus



oder unter:

[enovis-medtech.de/gesundheit/themenwelten/fuss](https://enovis-medtech.de/gesundheit/themenwelten/fuss)



A person is sitting outdoors on a wooden deck, holding a light-colored cup with both hands. They are wearing dark blue jeans and a white long-sleeved shirt. On their left foot, they are wearing a white and blue foot brace. The brace has a white plastic frame with a blue strap across the foot and a blue strap across the ankle. The brand name 'AIRCRAFT' is visible on the white plastic. The background shows some green foliage and a wooden fence.

## AIRCRAFT® HalguDay®

Für mehr Bewegungsfreude  
und neue Leichtigkeit bei  
Tag und Nacht



Egal ob für die Korrektur einer Großzehe, die aus der Reihe tanzt, bei einer Schädigung des Großzehengrundgelenks oder nach einer erfolgreichen Operation bei Hallux Valgus – die flexible, passgenaue Schiene mit Gelenk hilft Ihnen auf dem Weg der Besserung.

Auch auf Rezept erhältlich:  
Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt.  
HMFV-Nr.: 23.01.01.1004



**Stabiler Mittelfußgurt**

sorgt für starken Halt und  
Aufrichtung des Fußes

**Anpassbarer Großzehengurt**

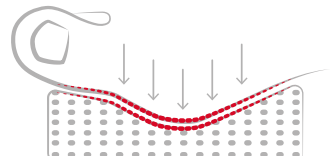
hilft bei der schmerzfreien  
Bewegung der Großzehe

**Volle Fußbeweglichkeit**

Tag und Nacht durch dünne,  
weiche Gurte und Gelenk

**„Memory Foam“ Kissen**

nimmt Ihnen den Druck bei  
jedem Schritt





## **AIRCAST®** HalguNight®

Entspannung für die Großzehe  
in der Nacht

Nach einer operativen Korrektur bei Hallux Valgus kann es notwendig sein, Ihr Großzehngelenk ruhigzustellen. Damit Sie sich nicht einschränken müssen und Sie sich in der Nacht erholen können, gibt Ihnen die Hallux-Valgus-Korrekturorthese sicheren Halt.

Auch auf Rezept erhältlich:  
Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt.  
HMFV-Nr.: 23.01.01.0020



#### **Stabiler Mittelfußgurt**

sorgt für starken Halt und Aufrichtung des Fußes in der Nacht

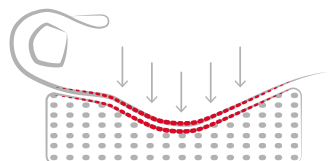
#### **Zugwirkung von außen**

sorgt für Halt und Aufrichtung



#### **„Memory Foam“ Kissen**

schmiegt sich sanft an den gereizten Ballen an, beruhigt und schützt





# AIRCAST® HalguStrap®

Ideale Unterstützung des  
Fußgewölbes im Alltag



Egal ob Spreizfuß, Belastungsschmerzen oder Bänder- und Faszienprobleme am Fuß: Die elastische Mittelfußbandage mit Pelotte bringt Sie wieder aufwärts. Der elastische Mittelfußgurt sorgt durch Kompression für Aufrichtung und Stärke, während die Pelotte an der Fußsohle einen angenehmen Massageeffekt bewirkt.

Auch auf Rezept erhältlich:  
Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt.  
HMV-Nr.: 05.01.01.2013



Volle Fußbeweglichkeit  
Tag und Nacht

**Anpassbarer Gurt**

sorgt für einen starken  
Halt, Aufrichtung und eine  
optimale Passform



**Gewölbeunterstützende Pelotte**  
für einen angenehmen  
Massageeffekt

# AIRCAST® SofToes™

Die passgenaue Lösung für jeden Bedarf im Zehen- und Ballenbereich.

Bewegungsfreude neu erleben! Bei Problemen im Zehen- und Vorfußbereich sind ergonomische Gelpolster bei konservativen Therapiemethoden häufig eine gute Entscheidung. Die vielseitige Bandbreite der AIRCAST® SofToes™ bringt dabei für jeden Bedarf im Zehenbereich eine passgenaue Lösung mit.

## Pluspunkte

- Bieten sanften Schutz, angenehmer Komfort und sichere Unterstützung
- Ein dezenter Hauch von Menthol sorgt für ein besonders frisches, luftig-leichtes Lebensgefühl
- Für jeden Bedarf im Zehenbereich eine passgenaue Lösung

Vorfußkissen



Vorfußkissen mit Ring



Hammerzehenpolster



Zehentrenner



Zehenkappe



Zehenspreizer



Kleinzehenschutz



Zehenring



Ballenschutz mit Zehenspreizer





# Geben Sie Ihren Füßen mehr Freiheit

Extra leicht.

Extra breit. Extra soft.

Bei jeder Art von Fußproblemen kommt es auf die richtigen Schuhe an. Schuhe, die Ihren Füßen den erforderlichen Freiraum und gleichzeitig ein Höchstmaß an Schutz bieten, ohne schmerzhaft Druckstellen zu erzeugen.

Die Comfortschuhe von DR.COMFORT® sind für diese Anforderungen die ideale Lösung - ob im Alltag und Beruf, in der Freizeit oder nach Operationen. Durch ihren speziellen Aufbau sind sie die flexiblen Wegbegleiter für die AIRCAST® Halgu-Linie, die Aufnahme von Einlagen oder für Verbände und Bandagen.

DR.COMFORT® bietet Ihnen drei Kollektionslinien, die durch ihre Funktionalität, ihren Komfort und ihren Style überzeugen.



## WIR SIND FÜR SIE DA!

### Service-HotLine Orthopädietechnik

Montag bis Freitag: 8.30 bis 16.30 Uhr

Telefon: 0180 1 676 333\*    Telefax: 0180 11 676 33    E-Mail: [orthopaedietechnik@enovis.com](mailto:orthopaedietechnik@enovis.com)

\* Gebühren für 0180er Nummern: 3,9 Cent pro Minute bei Anrufen aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

## WEITERE INFORMATIONEN



### Vielfältige Behandlungsoptionen

Mehr Produkte finden Sie auf unserer Homepage unter:  
[www.enovis-medtech.de](http://www.enovis-medtech.de)

## FOLGEN SIE UNS



**enovis™**

*Creating Better Together™*

***enovis-medtech.de***

ORMED GmbH, Bötzingen Straße 90, 79111 Freiburg, DEUTSCHLAND

### Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder DJO, LLC, noch eine seiner Tochtergesellschaften medizinische Ratschläge geben können. Die Inhalte dieser Patienteninformation stellen keine medizinische, rechtliche oder andere Art professioneller Beratung dar. Informationen im Hinblick auf unterschiedliche Gesundheitszustände, Erkrankungen und körperliche Verfassungen und deren Behandlung sind nicht als Ersatz für eine Beratung durch einen Arzt oder anderes medizinisches Fachpersonal gedacht. Die Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein. Diese Patienteninformation enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Patienteninformation oder gegen denjenigen, der die Patienteninformation übergeben hat, abgeleitet werden.