



Sie tragen jetzt einzigartige Einlagen, hergestellt aus einem hypoallergenem, lang haltbaren Material, um Ihre Füße zu korrigieren und neu auszurichten.

### EINFÜHRENDE ANWEISUNGEN

Ihre Füße müssen sich der neuen Unterstützung des Fußgewölbes erst anpassen. Dies geschieht schrittweise während einer Gewöhnungsphase über mehrere Wochen. Wenn Sie das erste Mal auf den Einlagen stehen, fühlt es sich an als stünden Sie auf einem Golfball. Das ist normal! Wir empfehlen daher, sie beim ersten Mal nicht zu lange zu tragen, da sonst möglicherweise ihre Muskeln wund werden und schmerzen. Je länger Sie auf einem schlecht ausgeglichenen Fuß gelaufen sind, desto mehr Druck werden Sie nun in neuen Bereichen des Fußes spüren. Folgen Sie den einfachen Anweisungen. **Es kann 2 Wochen, einen Monat oder auch bis zu 3 Monate dauern, bis die Einlagen angenehm zu tragen sind. SEIEN SIE GEDULDIG!**

	Tag:	1	2	3	4	5	6	7	10	14	17	21	28	35	42
<b>Langsam</b>	Vormittags	5 min	10 min	15 min	20 min	30 min	45 min	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std	Ganztägig
	Nachmittags	5 min	10 min	15 min	20 min	30 min	45 min	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std	Ganztägig
<b>Normal</b>	Vormittags	¼ Std	½ Std	¾ Std	1 Std	1¼ Std	1½ Std	1¾ Std	2½ Std	3½ Std	4½ Std	Ganztägig			
	Nachmittags	¼ Std	½ Std	¾ Std	1 Std	1¼ Std	1½ Std	1¾ Std	2½ Std	3½ Std	4½ Std				
<b>Schnell</b>	Vormittags	½ Std	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std	Ganztägig					
	Nachmittags	½ Std	1 Std	1½ Std	2 Std	2½ Std	3 Std	3½ Std	4 Std						

- In der ersten Woche sollten zwischen dem Tragen am Vormittag und Nachmittag mindestens 3 Stunden liegen.
- Folgen Sie ihrem Gefühl: Wenn die Einlagen Schmerzen verursachen, nehmen Sie sie heraus. Für diese Sitzung wurden Sie lange genug getragen.
- Langsam:** Bei älteren Füßen und/oder ausgeprägtem Hohlfuß oder Hackenschmerzen. Es dauert 4 bis 12 Wochen bis Sie die Einlagen ganztägig tragen können.
- Normal:** Die meisten Leute sollten dieses Trageschema ausprobieren. Es dauert 2 bis 3 Wochen bis zum ganztägigen Tragen.
- Schnell:** Für jüngere Füße und/oder Plattfüße. Es dauert 1 bis 2 Wochen bis zum ganztägigen Tragen.

- Der beste Schuhtyp, um sich an die Einlagen zu gewöhnen, sind bequeme Schuhe mit Schnürsenkeln. Wir empfehlen, keine neuen Schuhe zu kaufen, bis sich Ihre Füße vollständig an die Einlagen gewöhnt haben und Sie hierauf bequem laufen. Sobald Ihre Füße eingewöhnt sind, können Sie Ihre Schuhkollektion erweitern.
- Während der Eintragephase kann es aufgrund der Neuausrichtung des Körpers vorkommen, dass Sie einige Veränderungen spüren, evtl. auch Unwohlsein, Übelkeit oder Schmerzen in verschiedenen Körperregionen. Sollte dies vorkommen, erhöhen Sie die Tragezeit nicht weiter bis die Probleme verschwinden.
- Tragen Sie bereits andere Einlagen, empfehlen wir, diese weiterzutragen, wenn sich die Einlagen gerade nicht in Ihren Schuhen befinden (einfach austauschen).
- Die richtige Einlagegrösse fühlt sich anfangs häufig zu klein oder zu groß an. Geben Sie dem Fußgewölbe Zeit, sich den Einlagen anzupassen.
- Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Büro. **BITTE LESEN SIE DIESE ANWEISUNGEN SPÄTER NOCHEINMAL.**

### ALLGEMEINE ANWEISUNGEN

1. Die meisten Menschen stellen fest, dass sie mehr Platz in den Schuhen haben, wenn sie die Einlagen tragen. Dies ist gut für Ihre Füße, aber möglicherweise können Ihre Fersen aus den Schuhen schlüpfen. Spezielle Ferseneinlagen können dies verhindern. Ihre alten Schuhe haben sich der Form Ihres Fußes angepasst. Bei neuen, gut angepassten Schuhen wird dies mit den Einlagen nicht wieder auftreten.
2. In fersenenfreien Schuhen und Sandalen können die Einlagen sich unter Ihren Füßen bewegen oder möglicherweise aus den Schuhen rutschen. Klettband kann das Problem verhindern: Befestigen Sie das weiche Vlies in ihren Schuhen, die raue Seite des Klettbandes an den Einlagen. Alternativ können Sie die Einlagen auch in den Socken oder Kniestrümpfen tragen.
3. Step Forward Einlagen passen in die meisten Schuhe ohne dass eine Modifikation nötig ist. Trotzdem ist es möglich, dass einige Schuhe (z.B. Sportschuhe) bereits den medialen Wölbungsbogen unterstützen. In solchen Fällen müssen Sie das Schuhbett entfernen und ggf. durch eine flache Einlegesohle aus dem Supermarkt ersetzen. Die Einlagen müssen flach in den Schuhen liegen, ohne seitliche Neigung. Viele Schuhe besitzen ein Schuhbett mit geringer Unterstützung des Fußgewölbes. Hier ist das Entfernen nicht notwendig.
4. Step Forward unterstützt exzellent das Fußgewölbe bei fast allen Sportarten. Sie sollten sich aber an das erläuterte Trageschema halten und sich nicht in anstrengende Aktivitäten stürzen, bis Ihre Füße dazu bereit sind. Unsere Einlagen sind sehr beliebt bei Läufern, Golfern, Fußballspielern, Gewichthebern und vielen anderen Sportlern.
5. Wenn Sie sich neue Schuhe kaufen, probieren sie diese zusammen mit den Einlagen an und stellen Sie sicher, dass der Sitz bequem ist und die Schuhe groß genug sind, um die Durchblutung nicht zu behindern. Wir empfehlen, keine neuen Schuhe zu kaufen, bis sich Ihre Füße vollständig an die Einlagen gewöhnt haben.
6. Die Einlagen verursachen keine Schweiß- und Geruchbildung. Sie sollten gelegentlich in warmem Wasser mit einem milden Reinigungsmittel gewaschen werden.
7. Die Einlagen sind hitzeempfindlich. Sie dürfen weder gekocht noch in der Mikrowelle erwärmt oder Temperaturen über 50°C ausgesetzt werden. Hunde kauen sehr gerne auf ihnen herum, was allerdings NICHT durch die Garantie abgedeckt ist.
8. Normalerweise behalten die Einlagen über viele Jahre ihre Form. Bei einigen Menschen mit schweren und/oder sehr warmen Füßen kommt es jedoch vor, dass sich der Hügel, der das Fußgewölbe korrigiert, abflacht. Wenn dies eintritt, sollten die Einlagen mehrmals gebogen werden (von der Ferse zu den Zehen), um so die ursprüngliche Form wiederherzustellen. Die Prozedur kann auch präventiv monatlich durchgeführt werden. Sie müssen keine Angst haben die Einlagen zu zerbrechen...dies ist in der Garantie eingeschlossen.

# Fersenschmerzen, Platar Fasciitis & Fersensporn

- Die Plantar Faszien sind eine Muskelgruppe, die sich an der Fußsohle von den Fersen bis zum Fußballen erstreckt. Diese dient als unser Haltesystem. Auf Sand, Gras und Erde funktioniert es sehr gut, auf harten Böden und in Schuhen verliert es allerdings Teile seiner Funktionsfähigkeit. Es wird insuffizient, steif und zu eng.
- Steife und verspannte Sehnen können sich nicht richtig dehnen (normalerweise von der Ferse weg) und reißen ein. Dies verursacht eine schmerzhafte Entzündung (Plantar fasciitis), die eine besonders hohe Schmerzintensität in den ersten Minuten nach dem Aufstehen aus dem Bett erreicht. Auch nach langen Autofahrten können die Beschwerden auftreten.
- Der Körper versucht durch Kalkablagerungen dem Problem entgegenzuwirken – ein Fersensporn entsteht.
- Die Muskeln müssen wieder gestärkt und flexibel werden. Die beste Lösung ist entweder den Rest des Lebens am Strand zu verbringen (niemals wieder reingehen) oder formende Einlagen (wie Step Forward Orthotics) zu tragen, welche Muskeln und Sehnen trainieren.

## Ballenzehen

- Besonders wichtig ist es, Schuhe zu tragen, die den Zehen ausreichend Platz bieten. Sogar Sandalen, deren Riemen vor dem Gelenk des großen Zehs sitzen, können diesen in Richtung der anderen Zehen ziehen. Tragen Sie nie zu enge Schuhe oder solche, die die Zehen quetschen.
- Bei Ballenzehen ist es das Beste, mit der rechten Hand den großen Zeh des linken Fußes zu greifen und ihn langsam und vorsichtig von den anderen Zehen wegzuziehen. Gleichzeitig halten sie mit dem Daumen der linken Hand gegen das Gelenk des großen Zehs. Es ist wichtig, den Zeh nach AUSSEN zu ziehen, während der Druck auf das Gelenk nach INNEN wirkt. Anschließend bewegen Sie den großen Zeh für 30 Sekunden im Uhrzeigersinn, danach für 30 Sekunden gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Schritte bei dem anderen Fuß. Dies sollte täglich für 12 bis 18 Monate wiederholt werden.

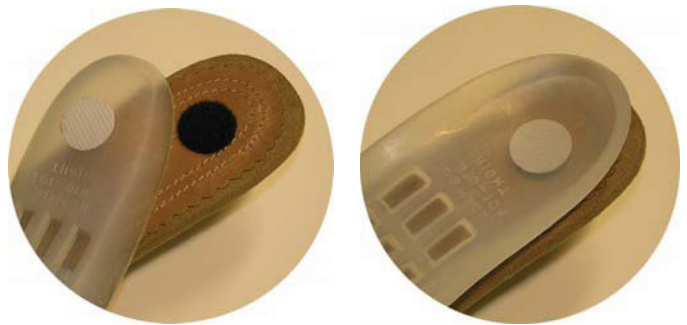
## Hammer- und Krallenzehen

- Halten Sie Ihre Zehen und biegen Sie sie langsam nach vorne um Muskeln und Bänder zu dehnen. Massieren Sie die Bänder, versuchen Sie die Zehen bis unter den Fußballen zu bekommen. Am besten legen Sie hierzu den Daumen auf die Zehen und die Finger unter den Ballen. Drücken Sie den Daumen nach unten. Bei einigen Leuten wird dies die Muskeln und Bänder anheben.
- Drücken Sie jeden Zeh ein und drehen Sie ihn. Ziehen Sie jeden Zeh raus und drehen Sie ihn. Diese Übung wird die inneren Muskeln und Sehnen trainieren.
- Stellen Sie sich hin und fassen Sie jeden einzelnen Zeh um diesen zu strecken. Benutzen Sie die Finger, um die verkürzten Sehnen und Muskeln zu strecken.
- Ebenfalls im Stand: Stellen Sie die Ferse des einen Fußes auf die Hammerzehe des Anderen. Drücken Sie den Zeh nach unten und halten Sie den Druck für 30 Sekunden aufrecht. Wiederholen Sie dies mehrmals mit beiden Füßen.

## Verwendung von Step Forward Orthotics bei Sandalen

Um zu verhindern, dass die Einlagen aus den fersensfreien Schuhen rutschen, befestigen Sie sie mit Klettband.

1. Stellen Sie sich mit den Sandalen inkl. der Einlagen in der richtigen Position hin. Der hintere Rand der Einlagen sollte nicht sichtbar sein, sich jedoch auch nicht in die Haut drücken. Merken und markieren Sie die Position des hinteren Endes der Einlagen in ihrem Schuh.
2. Bevor die Klettbandpunkte an der Unterseite der Einlagen befestigt werden können, muss der Bereich mit Brennspritus gereinigt werden und trocknen.
3. Entfernen sie den Schutzfilm der rauen Klettbandseite und kleben Sie diese an der Unterseite mittig unter den Fersen der Einlagen.
4. Befestigen Sie die weiche Seite des Klettbands an der Fersen Seite, die sich bereits an den Einlagen befindet. Entfernen Sie auch hier den Schutzfilm.
5. Positionieren Sie die Einlagen gemäß Ihrer Markierung in den Schuh. Drücken Sie die Einlagen (und den Klettbandpunkt) fest gegen den Schuh.
6. Der Klettverschlusshersteller empfiehlt, den Klettbandpunkt in dieser Position für 24 Stunden ruhen zu lassen. Erst danach sollten die Einlagen wieder belastet werden. Eine Ruhephase über Nacht sollte ausreichend sein.
7. Es ist möglich, dass innerhalb einiger Wochen, der Klettbandpunkt seine Position verändert. In diesem Fall müssen Sie die Punkte entfernen, die Stelle mit Brennspritus reinigen und anschließend neue Punkte befestigen.
8. Um stärkeren Halt zu erzielen, können Sie einen Streifen Klettband kaufen, welches eine größere Haltefläche hat.



## Tipps für den Erfolg mit den Einlagen, Schuhe & Füße

- Entfernen Sie das Schuhbett. Ein flacher Untergrund ist essentiell für die richtige Funktion der Einlagen.
- Denken Sie daran: die Einlagen sollen nachhaltig wirken. Desto öfter sie getragen werden, umso stärker verbessern sich Ihre Füße.
- Wechseln Sie Ihre Schuhe. Tragen Sie dasselbe Paar nicht zwei Tage hintereinander. Für Ihre Füße und Schuhe ist dies am Besten.
- Kaufen Sie Schuhe, die gut sitzen. Sie dürfen die Zehen nicht quetschen oder stauchen.
- Für zusätzliche Federung verwenden Sie ein flache Einlegesohle.
- Reinigen Sie die Einlagen monatlich. Warmes Seifenwasser (Spülmittel) ist alles was sie dazu brauchen.
- Stellen Sie das Gewölbe der Einlagen gelegentlich wieder her, indem Sie diese von der Ferse zu den Zehen biegen.

**Danke, dass Sie sich für Step Forward Orthotics entschieden haben. Das Step Forward Unternehmen ist in Seattle USA ansässig und hat seit 1974 hunderttausenden Menschen weltweit Erleichterung und Linderung verschafft. Erst seit Oktober 2010 sind die Orthotics in der Schweiz, dem Fürstentum Liechtenstein und Österreich verfügbar. Bei Fragen oder Anmerkungen nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf, wir helfen Ihnen gerne weiter. Bitte erzählen Sie auch Ihren Freunden von Step Forward Orthotics, sodass auch sie von glücklichen Füßen und besserer Ausrichtung profitieren können.**