

Mobilisierung = Linderung + Regeneration

In die Taping Socken sind gerichtete Züge (Tapes) eingearbeitet, die je nach Ausführung variieren und somit gezielt den typischen Fehlorientierungen entgegenwirken.

Bei **Hallux valgus** wird die Großzehe in die Achse des Fußes stabilisiert. Auch das Tapingband der **Hammerzehensocke** ist ähnlich konstruiert wie der Muskel. Es mobilisiert die Zehengelenke und bringt sie wieder in die richtige Position. Der gekrümmte Zeh wird in seine ursprüngliche Form gezogen. Bei **Senkfuß/ Pronation Control** dient die Spezialsocke der Fußunterstützung und gleichzeitigen Fußkontrolle und zieht den Fuß sanft zurück in seine natürliche Wölbung.



Tragezeit = Therapiezeit

Mit den COMPRESSANA TAPE SOX wird aus Socken-tragen eine Therapie, die den Fuß in seiner Funktion weder einschränkt noch im Alltag auffällt. Die Korrektur-socken sind aus hautsympathischer Baumwolle, nehmen wenig Platz ein und können somit in jedem Schuh getragen werden. Sie selbst können bestimmen, wie lange Sie Ihren Fuß therapieren und das, anders als beim direkten Taping, ohne Hautreizung und ohne das Tape jeden Tag erneuern zu müssen. Die Taping Socken sind latexfrei.

Die Taping Socken können sowohl im Hausschuh, wie auch Straßen-, Arbeits-, Freizeit- oder Sportschuh permanent über einen langen Zeitraum getragen werden. Sie sind als Tabisocken sogar sandalettauglich und können zuhause ohne Schuhe verwendet werden. Auch die Kombination mit Einlagen ist möglich. Taping Socken lassen sich als Nachtsocken zur sanften passiven Korrektur tragen.

Tabisocke mit separater Zehe bei Hallux valgus



Pronation Control Socke mit außen-liegenden Bändern

Einsatzgebiete

Präventiv: Sie können die COMPRESSANA TAPE SOX vorbeugend bei beginnenden oder bestehenden Fehlstellungen tragen.

Postoperativ: Nach einer bereits erfolgten Operation von Hallux valgus oder Hammerzehe helfen Taping Socken, den OP-Erfolg zu erhalten.

Auch bei Senk- oder Spreizfuß versprechen die Taping Socken Pronation Control Vorbeugung, Erleichterung und Unterstützung.

Anwendung

Die beste Wirkung erzielen die COMPRESSANA TAPE SOX, wenn sie tagsüber in nicht zu engen Schuhen mit genügend Platz im Zehenbereich und flachen Absätzen (< 4 cm) angewendet werden. Außerdem sollten die Schuhe nicht zu klein/kurz sein, sonst werden die Zehen ebenfalls aus ihrer natürlichen Position gedrängt, was neben Hallux valgus auch zu Hammer-/ Krallenzehen führen kann.

Wichtig ist, dass Sie die Tragezeit langsam steigern oder die Taping Socken erst in der Nacht tragen, um das Großzehengelenk allmählich an die neue Mobilität zu gewöhnen. Im Laufe einer Woche können Sie die Tragezeit steigern und die COMPRESSANA TAPE SOX den ganzen Tag tragen.

Mit Gymnastik die Therapie unterstützen

Mit ergänzenden Übungen können Sie die Therapiewirkung unterstützen. Sie können dazu beitragen, den Übergang von einer flexiblen zu einer kontrakten Fehlstellung zu verlangsamen oder gar aufzuhalten. Entsprechende Übungen für Beine, Füße und Gelenke hält Ihr Physiotherapeut bereit, bzw. finden Sie im Internet unter www.my-mediobook.de/uebungen-nach-diagnose.html (von Dr. Jens Wippert)



Oder für die Übungen einfach QR-Code abscannen

Zur Prophylaxe zählt auch das Tragen des richtigen Schuhwerks. Zusätzlich sind Physiotherapie und häufiges Barfußlaufen im Gelände bei Fußfehlstellungen zu empfehlen.



Tabisocke mit zwei separaten Zehen bei Hammerzehe



Pronation

Die Pronation (Einwärtsdrehung) ist die natürliche Dämpfungsbewegung des Fußes und eine natürliche Bewegung nach innen. Bei der Überpronation z. B. durch Senkfuß oder starke Überlastung knickt der Fußrand sehr stark nach innen ein und belastet Bänder, Sehnen und Gelenke.

Eine im Vorfuß und im Fersenbereich innen abgelaufene Schuhsohle kann auf eine Überpronation durch Senk-/Plattfuß hindeuten.

SPORT Im Sport wird das Thema Pronation viel diskutiert, da sich Fehlstellungen auf die Leistung auswirken können. So wird z. B. mit speziell stützenden Sport-/Laufschuhen versucht, einer Überpronation entgegenzuwirken. Die COMPRESSANA Pronation Control TAPE SOX unterstützen das Fußgewölbe – im Sportschuh und im Alltag.

Dynamische Druckmessung Taping Socken

ohne TAPE SOX

Höherer Druck am Großzehenballen und der Großzehe in Kombination mit dem nach innen gekippten Fersenbein lässt auf eine schlechte Verschraubung schließen



mit TAPE SOX Typ Senkfuß/Pronation Control



Bei Belastung können Fuß und Bein auftretenden Kräfte besser aufnehmen und gezielt in den Boden ableiten

• KINESIOLOGY • REGENERATION • MOBILITY • RELIEF • RECOVERY • STABILITY •



TAPE CORRECTION SOX



TYP _____
**HALLUX
VALGUS**

TYP _____
**HAMMER
ZEHE**

TYP _____
**SENKFUSS
PRONATION
CONTROL**

SOCKEN / STRÜMPFE MIT ZUGBAND ZUR KORREKTUR VON
FUSS- UND ZEHEFEBLSTELLUNGEN

Endlich schmerzfrei gehen
mit den COMPRESSANA

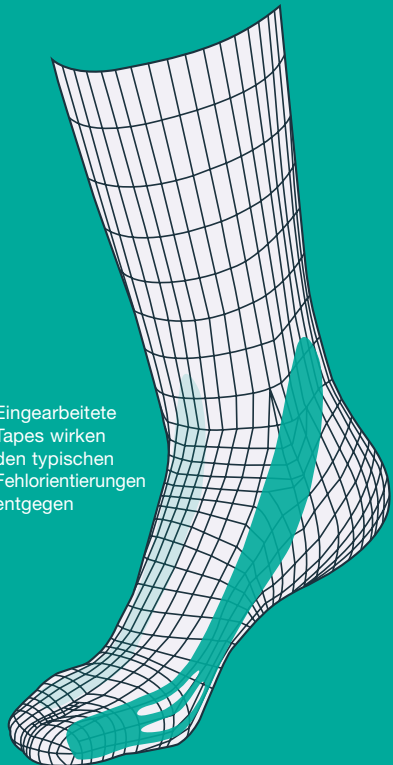
TAPE CORRECTION SOX

Gehen bedeutet Freiheit – Gehen ohne Schmerzen
bedeutet, diese Freiheit genießen zu können!

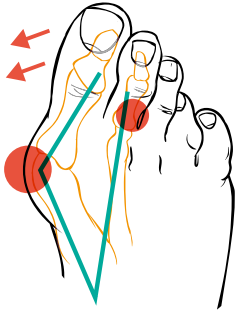
COMPRESSANA TAPE CORRECTION SOX kombinieren nebenwirkungsfrei die Vorteile konservativer Therapiemöglichkeiten wie der Physiotherapie und des Kinesiotapings, um den Abweichungen des Fußes entgegenzuwirken.

Sie können langfristig bei Problemen eingesetzt werden, die auf funktionelle Ursachen zurückzuführen sind. Dazu gehören: Hallux valgus, Senkfuß, Spreizfuß oder Hammerzehe. Die Vorbeugung, Behandlung und Fußkorrektur durch Taping Socken kann eine Verschlechterung oder spätere Beschwerden, wie z. B. Fuß- und Gelenkschmerzen oder Arthrose im Großzehengelenk verhindern.

Eingearbeitete
Tapes wirken
den typischen
Fehlorientierungen
entgegen



COMPRESSANA TAPE SOX – die idealen Begleiter



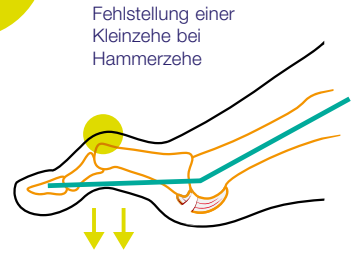
Fehlstellung der Großzehe bei Hallux valgus

Der Hallux valgus ist die häufigste Fuß-/Zehenfehlstellung. Bei dieser tritt der Großzehenballen an der Fußinnenseite deutlich sichtbar nach außen. Gleichzeitig knickt die Großzehe in Richtung der mittleren Zehen. Frauen sind bedeutend häufiger betroffen als Männer. Bereits im Jugendalter wird bei Mädchen oft eine deutliche Schiefstellung der Großzehe diagnostiziert. Unbehandelt kann Hallux valgus neben Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zur Bildung einer Hammerzehe oder Arthrose im Großzehengrundgelenk führen.

Ursachen + Folgen

Einem Hallux valgus geht meist ein Spreizfuß voraus. Begünstigt wird die Bildung durch Erbanlagen und Faktoren, die das Bindegewebe schwächen (Schwangerschaft, Medikamente, Übergewicht). Insbesondere fördern aber unpassende, spitz zulaufende Schuhe mit überhohen Absätzen und zu engem Zehenbereich die Ausbildung der Fehlstellung. Schmerzende Schwielen und Hühneraugen können entstehen. Unbehandelt kann der Hallux valgus zur Bildung einer Hammerzehe führen.

➔ Die COMPRESSANA TAPE SOX Typ Hallux valgus stabilisieren den Großzehen in seiner ursprünglichen Achse. Die Folge: weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität.



Fehlstellung einer Kleinzehe bei Hammerzehe

Bei einer Hammerzehe ist das Zehengrundgelenk nach oben überstreckt und das Zehenmittelgelenk nach unten gebeugt. Meist ist die zweite Zehe betroffen. Frauen weisen statistisch rund fünf Mal häufiger diese Fehlstellung auf als Männer. Im Frühstadium kann die Zehe eventuell noch in die normale Position zurückgeführt werden. Da die mittleren Zehen beim Gehen in der Abstoßphase eine wichtige Funktion erfüllen, die bei Hammerzehen nicht mehr gewährleistet ist, ist eine frühzeitige Behandlung ratsam. Unbehandelt versteift sich die Hammerzehe in der Beugestellung des Gelenks und kann sich zur Krallen-/Klauenzehe entwickeln.

Ursachen + Folgen

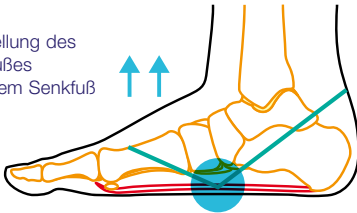
Die Fehlstellung ist zunehmend schmerzhaft und störend. Neben Druckbeschwerden bildet sich oben am Zehenmittelgelenk Hornhaut und eine entzündete Schwielen (Hühnerauge). Grundverursacher ist eine Muskelschwäche verbunden mit einer reduzierten Muskeltätigkeit. Zu den weiteren Ursachen zählen neben Spreiz- oder Hohlfuß auch Rheuma, Gicht, „schlechtes“ Schuhwerk, Verletzungen, Narben oder ein vorangehender Hallux valgus. Häufig tritt die Hammerzehe auch bei Menschen mit „überlanger“ zweiter Zehe im Vergleich zur Großzehe auf.

➔ Durch das Ziehen des gekrümmten Zehs in seine ursprüngliche Form durch die COMPRESSANA TAPE SOX Typ Hammerzehe kann einer Versteifung und den damit verbundenen Folgen entgegengewirkt werden.

durch den Tag.

TYP SENKFUSS PRONATION CONTROL

Fehlstellung des
Mittelfußes
bei einem Senkfuß



Der Knick-Senkfuß ist sicher eine der häufigsten Fehlstellungen des Fußes. Er ist gekennzeichnet durch ein Einknicken der Ferse und ein Abflachen der inneren Längswölbung (Abb. 1). Dadurch bewegt sich der Vorfuß nach außen und liegt nicht mehr in der Bewegungsrichtung der Fortbewegung. In der Folge kann es zu weiteren Problemen im Bereich der Knie und Hüften kommen. Bedingt durch den Knick-Senkfuß in Kombination mit einer Schwäche in der seitlichen Beckenmuskulatur folgen der Verlust der inneren Abstützung und das Gewölbe „bricht ein“ (Abb. 2). Ein sehr stark ausgeprägter Knick-Senkfuß wird im Endstadium als Plattfuß bezeichnet. Fuß und Beinachse liegen nicht mehr in der Achse des Bewegungsablaufes.

Ursachen + Folgen

Die Fehlstellung ist meist bedingt durch die Kombination unterschiedlicher Faktoren. Fehlende Mobilität, schwache Muskulatur, überdehnte Bänder, fehlende muskuläre Ansteuerung führen dazu, dass der Fuß seine dreidimensionale Stabilität einbüßt. Eingeschränkte Beweglichkeit des Sprunggelenks, verminderte Beinachsenstabilität etc. verstärken oder verursachen o.g. Probleme. Hohe Belastung (langes Stehen, Gehen, Laufen) und/oder starkes Übergewicht wirken sich auf die Fehlstellung negativ aus, insbesondere in ungeeigneten Schuhen.

➔ Compressana TAPE SOX Senkfuß/Pronation Control richten die Ferse wieder auf und positionieren den Großzehenballen. Durch die spezifische Anordnung der Tapingbänder wird die Muskulatur stimuliert, der Fuß im Längs- und Quergewölbe dreidimensional stabilisiert, so dass dieser bei Belastung die auftretenden Kräfte besser aufnehmen und gezielt in den Boden ableiten kann. Ein Fortschreiten der Fehlstellung und die schmerzhaft Überlastung des Fußes wird vermindert.

Neben Knick-, Senk-, bzw. Plattfuß wird weiteren Fußproblemen, wie Hallux valgus, Fersensporn oder Spreizfuß entgegengewirkt.

Abb. 1

- 1 normaler Fußrist
- 2 Verlauf eines normalen Fersenbogens
- 3 normale Höhe der inneren Längswölbung

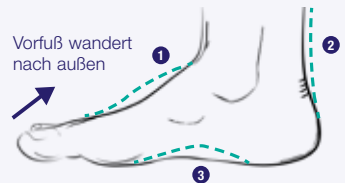


Abb. 2



Durch Verlust der inneren Abstützung bricht das Gewölbe ein.



Bei den **COMPRESSANA TAPE SOX** handelt es sich um japanische Tabisocken mit separatem Zehenbereich bzw. Spezialsocken mit eingearbeiteten, nicht haftenden, hautfreundlichen Tapes

- + Wirken einer Fehlorientierung entgegen und korrigieren je nach Ausführung Zehen- bzw. Fußfehlstellungen
- + Stabilisieren Zehen, mobilisieren Gelenke; wirken ggf. schmerzlindernd, können Arthrose vorbeugen und fördern die natürliche Abrollbewegung des Fußes
- + Alltagstauglich und hautsympathisch, wie normale Socken/Strümpfe; unauffällig ohne Einschränkungen zu tragen und geeignet für Freizeit, Beruf und Sport
- + Auch präventiv, postoperativ und in Kombination mit Einlagen oder als Nachtsocke zur sanften, passiven Korrektur










Tragezeit =
Therapiezeit



TAPE CORRECTION SOX

Für mehr Mobilität im Alltag
bei Hallux valgus, Hammerzehe
oder Senk-/Spreizfuß.

Können in normalen Schuhen
getragen werden. Keine Hautreizung.

Produkt	Größen	Korrektur- stärken	Art. Nr.	Farben
 TAPE SOX Typ Hallux valgus	33–46	Leicht Mittel Stark	HV Leicht 3101 HV Mittel 3102 HV Stark 3103	   schwarz weiß blau
 TAPE SOX Typ Hammerzehe	35–46	Stark	HZ Stark 3113	 schwarz
 TAPE SOX Typ Senkfuß Pronation Control Sportsocken	29–46	Stark	PC Stark 3123	  schwarz erhältlich ab 2018

Größentabelle	
Kinder	
29–30*	K10,5–11,5
31–32*	K12–13,5
Erwachsene/Jugendliche	
33–34*	1–1,5
35–36	2–3,5
37–38	4–5
39–40	5,5–6,5
41–42	7–8
43–44	8,5–9,5
45–46*	10–11



Materialzusammensetzung

Typ HV • Typ HZ: 90% Baumwolle · 9% Polyamid · 1% Elastan

Typ PC: 45% Polyester · 44% Baumwolle · 9% Polyamid · 2% Elastan

* nicht in allen Varianten und
Farben erhältlich



COMPRESSANA GmbH
Böhmerwaldstraße 3 · 93073 Neutraubling · Germany
Tel.: 09401 9226-0 · Fax: 09401 9226-20
info@compressana.de · www.compressana.de

