

# Korrektursocken

## Hammerzehen

### Hammerzehen – Fehlstellung durch Beugung der Kleinzehen

Der Hammerzeh ist meistens nicht angeboren, sondern Folge einer Fußfehlstellung, begünstigt durch einen Hallux Valgus oder zu enges Schuhwerk. Bei einem Hammerzeh (Hallux malleus, Digitus malleus) ist das Zehengrundgelenk nach oben überstreckt und das Zehenmittelgelenk nach unten gebeugt. Das Endglied befindet sich in Mittelstellung. Bei noch stärkerer Verkrümmung spricht man vom Krallenzeh. Grundverursacher ist eine Muskelschwäche, verbunden mit einer reduzierten Muskeltätigkeit.



Unbehandelt kann es zu einer Versteifung der Zehengelenke kommen, auf lange Sicht zu einer Arthrose und zu Druckstellen mit verstärkter Hornhautbildung.

Beim Gehen haben die Kleinzehen in der Abstoßphase eine sehr wichtige Funktion, die bei einem Hammerzeh nicht mehr gewährleistet ist. Deshalb ist eine frühzeitige Therapie äußerst wichtig.



### Funktion

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 dabei in seine ursprüngliche Form gezogen. Einer Versteifung und den damit verbundenen Folgen wird somit entgegengewirkt.

# Korrektursocken

## Hammerzehen

### Die Vorteile auf einen Blick

- Die Hammerzehensocken können in normalen Schuhen getragen werden
- Lange Trage- und Therapiezeit ohne große Einschränkung
- Keine Hautreizung
- Die Fehlstellung wird auch während des Gehens korrigiert

### Übungen zur Kräftigung der Kleinzehenmuskulatur

Ziel der Übungen ist die Mobilisation und die Kräftigung der Kleinzehen, um die Fehlstellung zu beheben. An erster Stelle steht die Mobilisation:

- Kleinzehe mit Daumen von oben und Zeigefinger von unten fassen und nach vorne ziehen
- Mittelglied dabei leicht nach unten drücken, bis ein Widerstand spürbar ist
- Diese Position ca. 15 Sekunden ohne weitere Bewegung halten
- Übung mehrmals wiederholen



Anschließend folgt die Kräftigung der Muskulatur:

- Ferse und Großzehenballen fest auf den Boden drücken
- Zehen spreizen und die gestreckten Zehen auf den Boden setzen
- Mittelglied der Kleinzehe sollte dabei gestreckt sein
- Diese Position, mit einem leichten Druck auf den Boden, ca. 15 Sekunden halten



**Wichtig:** Es ist gar nicht so einfach, die entsprechenden Muskeln anzusteuern und die Übung kontrolliert auszuführen. Deshalb sollten Sie sich Zeit zum Üben nehmen. Wenn die Bewegung gelingt, wäre der nächste Schritt, diese im Stehen und im weiteren Verlauf beim Gehen auszuführen.

# Korrektursocken

## Hallux Valgus Hammerzehen



# Korrektursocken

## Hallux Valgus

### Hallux Valgus – Schiefstellung der Großzehe

Die Veranlagung zur Fußform Hallux Valgus wird häufig vererbt. Darüber hinaus fördert das Tragen von falschem Schuhwerk diese Fehlstellung. Hohe Absätze (über 3–4 cm) und zu schmale Schuhe, die den Zehen nicht genügend Freiraum geben, sind Hauptverursacher für die Schiefstellung der großen Zehe in Richtung der kleinen Zehen. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Arthrose im Großzehengrundgelenk können die Folge sein.



Der Schuh und seine richtige Form stehen an erster Stelle für eine optimale Versorgung beim Hallux Valgus.

Achten Sie auf eine breite Grundform (Großzehe sollte gerade stehen), flache Absätze und darauf, dass kein Druck auf das Überbein entsteht.



### Zwei Einsatzbereiche

#### Postoperativ:

nach einer Hallux-Valgus-OP zur Sicherung der operativen Korrektur

#### Präventiv:

Entstehung oder Fortschreiten der Fehlstellung verhindern

### Funktion

Therapieziel ist es, die Großzehe im Achsenverlauf zu korrigieren, damit die Bewegung im Gelenk wieder physiologisch ist. Dies verringert die Schmerzen und vermeidet die Entwicklung von Arthrose im Großzehengrundgelenk.

# Korrektursocken

## Hallux Valgus

### Die Vorteile auf einen Blick

- 8 Stunden tragen = 8 Stunden Therapie
- Socken können auch im Schuh getragen werden
- Keine Hautreizung gegenüber Taping
- Keine tägliche Erneuerung
- Die Fehlstellung wird auch während des Gehens korrigiert

### Im Alltag

Die Hallux Valgus Korrektursocken können durch die verschiedenen Korrekturstärken individuell für den jeweiligen Grad der Fehlstellung genutzt werden. Es gibt drei Korrekturstärken: leicht, mittel und stark.

Da die Socken sowohl im Haus- als auch im Straßenschuh getragen werden können, wird die Korrekturwirkung zum einen über einen langen Zeitraum und zum anderen permanent durchgeführt. Dies ermöglicht eine lange Therapiezeit.

Für das Zugband gibt es ein Bio-Zertifikat. Die Hilfsmittelnummer ist beantragt.

90% Baumwolle  
9% Polyamid  
1% Polyurethan



### Übung zur Kräftigung des Großzehenabspreizers

Wichtig ist es, die Muskulatur zusätzlich zu kräftigen. Dazu tragen unterschiedliche Übungen bei, die die Muskulatur lockern und zeitgleich kräftigen.

Hier ein Beispiel:

- Fuß auf den Boden stellen
- Außenseite – besonders den Außenballen – mehr belasten als die Innenseite
- Großzehe gegen den Widerstand des Bodens nach außen abspreizen
- Spannung 10 Sekunden halten
- Fuß wieder entspannen
- Übung 3- bis 4-mal wiederholen

**Wichtig:** Versuchen Sie erst die Bewegung kontrolliert auszuführen. Sie werden feststellen, dass es gar nicht so leicht ist, den Muskel bewusst anzusteuern. Der Nervenimpuls, das heißt das bewusste Ausführen, ist oft gar nicht mehr vorhanden. Es gilt: erst ansteuern, dann wie oben beschrieben kräftigen.

# Korrektursocken

## Hallux Valgus/Hammerzehen

### Hallux Valgus Korrektursocken

LIEFERBARE GRÖSSEN  
33–34 35–36 37–38 39–40 41–42 43–44 45–46

KORREKTURSTÄRKEN  
Leicht Für leicht korrigierbare Fehlstellungen  
Mittel Für mittelstarke Fehlstellungen  
Stark Für starke Fehlstellungen

FARBEN  
Dunkelblau/Grau/Schwarz

### Hammerzehen-Korrektursocken

LIEFERBARE GRÖSSEN  
33–34 35–36 37–38 39–40 41–42 43–44 45–46

KORREKTURSTÄRKEN  
Eine Korrekturstärke für alle Fehlstellungen

FARBE  
Schwarz



Schein Orthopädie Service KG  
Hildegardstr. 5  
42897 Remscheid, Germany  
Tel. +49 2191 910-201  
Fax +49 2191 910-102  
remscheid@schein.de  
www.schein.de

schein orthopädie service  
Germany since 1879



Fachhändler



099990-527