



Steinackerstrasse 4 | 8302 Kloten  
store@taurusports.ch  
044 800 70 77



Gesunde Füsse tragen  
Sie durch alle Lebenslagen

## Schuheinlagen nach Mass

### Orthopädische Schuheinlagen

Unsere Philosophie besteht darin, nicht nur die Symptome wie Schmerz oder Bewegungseinschränkung zu behandeln, sondern auch die Ursache ausfindig zu machen und zu bekämpfen.

Unser Ziel ist es, eine grösstmögliche Fussbeweglichkeit zur Aktivierung der Muskulatur zu erreichen. Dadurch wollen wir das Wohlbefinden unserer Kundinnen und Kunden verbessern.

Einlagen können als Vorbeugung oder zur Behandlung/Entgegenwirkung von Beschwerden abgegeben werden:

- Muskelprobleme wie Zerrungen & Verhärtungen
- Sehnenentzündungen
- Bänderrisse
- Gelenkbeschwerden
- Einschlafende Zehen
- Rückenschmerzen beim Gehen
- Druckschmerzen untern den Fussballen

Fussanalyse inkl. 3D Scan	ab CHF 59.00
Schuheinlagen nach Mass	ab CHF 409.25
2tes Paar Schuheinlagen	CHF 256.35



**St. Gallen**  
Rorschacherstrasse 170  
CH-9000 St. Gallen  
Telefon 071 544 99 80  
info@brunner-orthopaedie.ch

**Rumlikon**  
Dorfstrasse 28  
CH-8332 Rumlikon  
Telefon 043 523 01 24  
admin@brunner-orthopaedie.ch

**Weinfelden**  
Schuhhaus  
Rathausstrasse 39  
CH-8570 Weinfelden  
Telefon 071 544 99 80  
info@brunner-orthopaedie.ch



In Zusammenarbeit mit:



Termin nach Vereinbarung



## Ablauf

- 1 – Erstellung elektronischer 3D Fuss Scan  
– Statische und dynamische Analyse  
– Bildliche Dokumentation

---

- 2 – Massgenaue Herstellung der Einlagen  
– Verwendung von ausschliesslich hochwertigem EVA-Material

---

- 3 – Anprobe und Anpassung

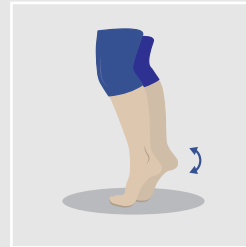
---

- 4 – Optimierung der Einlagen bei Bedarf (nach ca. 4 – 6 Wochen)  
*Hinweis: Aufgrund der individuellen Diagnose und Empfindung variiert die Gewöhnungszeit zwischen 2 – 5 Wochen*

---

- 5 – Empfehlung einer Kontrolle der Einlagen nach einem Jahr

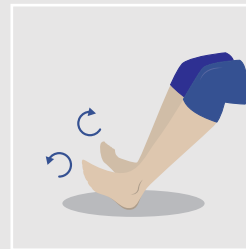
## Fussübungen zur Stabilisierung und Kräftigung



**Sitzend:** Zehen auf den Boden abstellen. Kreisen Sie nun mit den Fersen erst rechts und dann links herum.

**Ausführung:** 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien

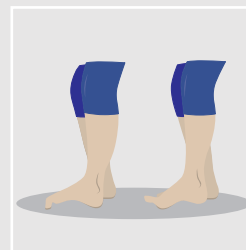
**Ziel:** Durchblutungsförderung und Beweglichkeit der Fuss- und Zehengelenke.



**Auf dem Rücken liegend oder sitzend:** Kreisen Sie die Füße mehrmals aus dem Fussgelenk heraus – erst nach ausen, dann nach innen.

**Ausführung:** 5–10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien

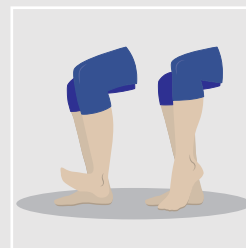
**Ziel:** Durchblutungsförderung, Koordination



**Stehend:** Gehen Sie einige Schritte auf den Zehenspitzen, auf den Fersen oder mit gekrümmten Zehen.

**Ausführung:** 5 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 1–3 Serien

**Ziel:** Kräftigung der Zehenbeuger und des Längsgewölbes.



**Sitzend:** Stellen Sie im Sitzen beide Füße nebeneinander und heben Sie die Fersen an. Rollen Sie nun langsam und bewusst den Fuss ab. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit.

**Ausführung:** 5–10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien

**Ziel:** Durchblutungsförderung, Koordination