

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

unsere Füße bilden die Basis, auf der sich unser gesamter Körper aufbaut. Fitte Füße sind gesunde Füße und vereinen Standfestigkeit, aber auch Leichtfüßigkeit ohne Schmerzen.

Ein unbeschwertes Gehen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Selbstständigkeit und beeinflusst im hohen Maße unsere Lebensfreude.

Der Weg zu gesunden und fitten Füßen erscheint vielen Menschen oft weit, anstrengend und steinig. Aber es lohnt sich, genau jetzt damit anzufangen. Nehmen Sie das Schicksal Ihrer Füße selber in die Hand und lernen Sie in unserem Präventionskurs aktiv Ihre Füße zu stärken und wertzuschätzen.

Wir vermitteln Ihnen Wissen über das Meisterwerk Ihres Körpers und zeigen Ihnen gezielte Übungen, die die Statik Ihrer Füße sowie der gesamten Beinachsen stärken.

Spüren Sie mit ein wenig Fleiß, Motivation und Übung rasch die Veränderungen.

Mit besten Grüßen aus dem Gelenkzentrum,

Dr. M. Scholz

Facharzt für Orthopädie
Geschäftsführer
Gelenkzentrum

PD Dr. K. Klos

Facharzt für Orthopädie

Dr. A. Diegisser

Physiotherapeutin
M. Sc. in phys.

KURSORT:
Praxisräume der Orthopädischen Praxis im 1. Stock



DIE FUßAKADEMIE –
Machen Sie
Ihre Füße fit!



FÜR WEN IST DER KURS EMPFEHLENSWERT?

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die über Fußprobleme klagen oder präventiv ihre Füße fit und gesund halten wollen.

Im Einzelnen sind Patienten angesprochen mit einer chronischen Fußfehlstellung (Knick-, Spreiz-, Senk- oder Plattfuß) oder auch Zehenfehlstellung (Hallux valgus, Hammerzehen) mit oder ohne Operation.

WAS SIND DIE ZIELE DES KURSES?

Der Kurs macht ihre Füße fit. Er stärkt, mobilisiert und aktiviert mit ausgewählten Übungen und bringt Ihnen Ihren Fuß näher!

Wichtig ist uns, dass Sie die Übungen verstehen, um sie im Anschluss selbstständig durchführen zu können.

WAS SIND DIE INHALTE DES KURSES?

Zu den Kursschwerpunkten zählt die gezielte Kräftigung der kurzen Fußmuskeln, der Stabilisatoren der Fußgewölbe, sowie der das Sprunggelenk umfassenden Muskulatur.

Darüber hinaus erhalten Sie umfangreiche Informationen zum anatomischen und funktionellen Aufbau des Fußes, zu häufigen Fußkrankheitsbildern, zum richtigen Abrollverhalten beim Gehen u.v.m.

Dies alles stärkt Ihr Handlungs- und Effektwissen, was eine wichtige Voraussetzung ist um die gelernten Übungen regelmäßig durchzuführen.

KANN ICH DIE ÜBUNGEN AUCH SELBSTSTÄNDIG DURCHFÜHREN?

Ja, das müssen Sie sogar. Denn auch wenn die Fußmuskeln teils so klein sind, benötigen sie für einen Kraftzuwachs regelmäßige Reize. Teure Geräte brauchen Sie dafür nicht, nur Motivation und ein wenig Fleiß.

WER LEITET DEN KURS?

Die Kursleiterin unseres Präventionskurses ist eine promovierte Physiotherapeutin, die neben langjähriger Berufserfahrung zudem Zusatzqualifikationen im Bereich „Fußschule“ besitzt.

GIBT ES BESTIMMTE KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME?

Ja. Für Patientinnen und Patienten mit schweren Steh- und Gehstörungen ist der Kurs leider nicht geeignet.

Da einige Übungen im Sitzen mit auf dem anderen Knie aufgelegten Fuß stattfinden, sollte eine Hüftaußendrehung mit Hüftbeugung möglich sein.

WO FINDET DER KURS STATT?

Der Kurs findet im Gelenkzentrum Rhein-Main in Hochheim statt (Adresse und Anfahrt s. Rückseite).

WIE LÄUFT DER KURS AB/ KOSTEN?

Der Kurs „Die Fußakademie - machen Sie Ihre Füße fit!“ wird in 8 Kurseinheiten über einen Zeitraum von 4 Wochen stattfinden und kostet 160 €. Er ist bei den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und Sie bekommen ihn je nach Krankenkasse anteilmäßig erstattet.

Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung, ob, und wenn ja, unter welchen Konditionen Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Dazu können Sie gegenüber Ihrer Krankenkasse folgende Kurs-ID angeben: KU-BE-K6QEAT.

Drei Monate nach Ablauf des Kurses bieten wir Ihnen eine einmalige zweistündige Refresher-Kurseinheit (auf Selbstzahlerbasis) an, in dem Ihr Wissen aufgefrischt bzw. die Übungen in ihrer Ausführung kontrolliert und auch gesteigert werden. Die Kosten hierfür liegen bei 50 €.

Die angegebenen Preise sind gültig ab Juni 2022.

WANN STARTET DER NÄCHSTE KURS?

Bitte informieren Sie sich über folgende Website über die aktuellen Kurstermine:

www.gelenkzentrum-rheinmain.de/fussakademie

WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Anmeldung unter folgender Telefonnummer:

06146/ 8329577

oder per E-mail unter:

diegisser@gelenkzentrum-rheinmain.de