



ofa bamberg

# Fokus Fußheber- schwäche

Patienteninformation

Tipps zur Behandlung und  
was Sie selbst tun können



# Fußheberschwäche

Wenn das Gangbild aus dem Rhythmus gerät.

Bei einer Fußheberschwäche ist der **Peroneusnerv beeinträchtigt**, der Signale an die Fußhebermuskulatur weiterleitet, damit wir Fuß und Zehen nach oben ziehen können. Die Folge sind **Lähmungserscheinungen** (Peroneusparese), durch die der Fuß beim Gehen herabhängt und das natürliche Gangbild aus dem Takt kommt.

## Ursachen

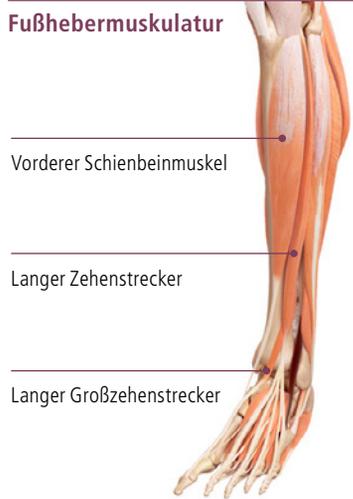
Einer Fußheberschwäche können verschiedenste orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugrunde liegen:

- **Schädigungen im zentralen Nervensystem** (Gehirn und Rückenmark) z. B. durch Schlaganfall, Bandscheibenvorfall, Rückenmarkverletzung, Multiple Sklerose, Postpoliosyndrom
- **Schädigungen im peripheren Nervensystem** (in den Gliedmaßen) z. B. durch einen Unfall

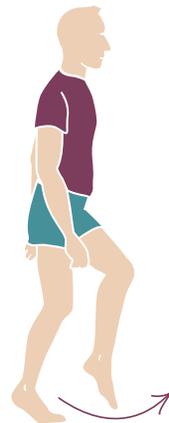
## Symptome

- **Ausfall der Fußhebermuskulatur**
- **Herabhängen des Fußes** und Stolpergefahr beim Gehen (Fallfuß)
- **Instabilität des Sprunggelenks**
- **belastende Schonhaltungen** zum Ausgleich der Fußheberschwäche, z. B. Stepper- oder Storchengang

## Fußhebermuskulatur



## Steppergang zur Kompensation einer Fußheberschwäche



# Das passende Hilfsmittel

Von Anwendern bestätigt

So stabil wie nötig, so flexibel wie möglich.

Aus einer Vielzahl an orthopädischen Hilfsmitteln gilt es für jeden Patienten die optimale Lösung zu finden. Verschiedene Wirkweisen und Materialien sind je nach **Grad der Fußheberschwäche** mehr oder weniger geeignet. Dem einen gibt eine sehr stabile Orthese Sicherheit, den anderen schränkt sie unnötig ein.

**Die Push ortho Fußheberorthese AFO** (ankle foot orthosis) nutzt die bei vielen Patienten noch intakte Wadenmuskulatur: Statt den Fuß in 90°-Stellung zu fixieren, lässt sie die Beugung nach vorne zu – eine erhebliche **Erleichterung beim Aufstehen, Treppensteigen und Bergaufgehen.**

Sehen Sie, wie die Push AFO das Gangbild sichtbar verbessert:  
[www.ofa.de/push-afo](http://www.ofa.de/push-afo)



In einer Anwenderbeobachtung beurteilten Betroffene mit Fußheberschwäche die **Push AFO im Vergleich zu ihrer bisherigen Versorgung.** Das Ergebnis:

- ✓ 5 von 6 bevorzugten Push AFO
- ✓ 100 % positives Gesamturteil
- ✓ 100 % Weiterempfehlung



# Behandlung

Grunderkrankung und Symptome adäquat versorgen.

Da eine Fußheberschwäche verschiedenste Ursachen haben kann, ist die **Behandlung der Grunderkrankung** ein wesentliches Element der Therapie.

## Hilfsmittelversorgung

Um **Mobilität und Lebensqualität** zu verbessern, kommen orthopädische Hilfsmittel zum Einsatz (s. rechts). Ziel ist es, ein möglichst natürliches Gangbild wiederherzustellen. Denn **ohne Hilfsmittel** kann eine Fußheberschwäche zu **weiteren Beschwerden** an Knie, Hüfte und dem gesamten Bewegungsapparat führen.

## Physiotherapie

Individuelle Übungsprogramme werden – dem Leistungsniveau des Patienten entsprechend – von Therapeuten erstellt und angeleitet. Ziel ist es, die umliegende und **intakte Muskulatur zu stärken** sowie einem Abbau der Fußhebermuskulatur vorzubeugen. Außerdem soll die **regelmäßige Stimulation** die Regeneration des Peroneusnervs sowie das generelle Körpergefühl fördern.

## Hilfsmittel



## Dynamische Fußheberorthesen:

Aus Kunststoff, Metall oder Carbon gefertigt, bieten dynamische Fußheberorthesen aktive Unterstützung bei der Hebung des Fußes. Aus den verschiedenen Materialien und Konstruktionen – von flexibel bis starr – gilt es die individuell passende Lösung zu finden.

## Weitere Behandlungsmöglichkeiten:

Bei leichter Fußheberschwäche können textile Orthesen den Fuß passiv unterstützen. Eine weitere Option ist die Elektrostimulation.

# Was Sie selbst tun können

Einfache Übungen für zu Hause können die individuelle Therapie unterstützen.\*



Abb. 1



Abb. 2

## \*Bitte beachten Sie:

Die Ausprägung sowie Behandlung einer Fußschwäche ist – abhängig von ihrer Ursache – sehr individuell. Bitte konsultieren Sie daher Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- 1 Auf dem Rücken liegend, die Zehenspitzen Richtung Kopf ziehen:**  
Evtl. ist bei einer schwereren Lähmung zu Beginn keine Bewegung sichtbar. Trotzdem wird der Bewegungsimpuls im zentralen Nervensystem verarbeitet.
- 2 Im Sitzen Fußspitzen anheben (Abb. 1):**  
Diese Übung ist eine Steigerung der vorangegangenen, da hier gegen die Schwerkraft gearbeitet wird. Können Sie den Fuß nicht aktiv heben, legen Sie einfach ein Tuch oder Therapieband unter, um ihn mit den Händen zu unterstützen.
- 3 Wadenmuskulatur dehnen, um Muskelverkürzungen vorzubeugen (Abb. 2):**  
Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen im Ausfallschritt an einer Wand ab – der betroffene Fuß steht hinten, die Ferse bleibt während des Dehnens am Boden. Nähern Sie dazu Ihren Rumpf der Wand an und halten Sie die Position für etwa 30 Sekunden.
- 4 Sprunggelenk mobilisieren:**  
Legen Sie im Sitzen einen Tennisball unter den betroffenen Fuß und rollen Sie ihn vor und zurück.
- 5 Nerv und Muskulatur durch thermische Reize stimulieren:**  
Tränken Sie je einen Waschlappen mit kaltem und einen mit warmem Wasser und streichen Sie damit abwechselnd über die vordere Unterschenkelmuskulatur.

„Mit der Push AFO fällt mir das Gehen leichter, da ich im Vergleich zu meiner bisherigen Orthese meine Zehen spüren kann. Dadurch fühle ich mich viel sicherer.“

**Andrea N.**, Patientin



Ihr Gesundheitspartner vor Ort:

**ofa** bamberg

**Ofa Bamberg GmbH**  
Laubanger 20  
96052 Bamberg  
Tel. + 49 951 6047-333  
Fax + 49 951 6047-180  
kundenservice@ofa.de  
www.ofa.de