

# Korrektursocken

## Knick-Senkfuß

### Gebrauchsanweisung für die Knick-Senkfuß-Korrektursocken

#### Wie ziehe ich die Taping-Socks richtig an?

Bitte achten Sie auf die richtige Socke für rechts und links. Der Schriftzug „Taping-Socks“ muss immer an der Außenseite des Fußes lesbar sein.

Die Tapingbänder teilen sich in zwei Funktionsbereiche: Ferse und Fußballen.

Auf der **Außenseite** verläuft das hintere Band vom Ansatz der Achillessehne unterhalb des Außenknöchels zur Fußsohle. Es berührt mit der oberen Kante leicht den Außenknöchel **1**. Das Band kommt beim Anziehen leicht auf Zug und stabilisiert dadurch die Ferse in ihrer richtigen Position. Das vordere Band verläuft von der Fußsohle im 45°-Winkel zum Ballenbereich am Fußrücken. Die vordere Kante liegt hinter den Kleinzehen **2**.

Auf der **Innenseite** verläuft das Band ebenfalls vom Ansatz der Achillessehne unterhalb des Innenknöchels Richtung Fußsohle. Auch hier berührt es den Innenknöchel leicht mit der oberen Kante **3**. Durch den Zug des Tapingbandes wird die Ferse in ihrer richtigen Position stabilisiert und die innere Längswölbung aufgerichtet **4**. Das vordere Band stabilisiert den ersten Mittelfußknochen Richtung Boden **5**.

#### Wie prüfe ich den richtigen Sitz?

Der Unterschenkel sollte senkrecht zum Fuß stehen. Die richtige Position der Bändernder wird mit der „Zweifingertechnik“ ermittelt. Dazu werden Zeige- und Mittelfinger um die Fußbeuge gelegt **6**. Schließt die obere Kante des vorderen Bandes mit dem Mittelfinger ab, ist es richtig positioniert **7**.



Außenseite



Innenseite



# Corrective socks

## Skewed flatfoot

### Instructions for use of the skewed flatfoot corrective socks

#### How do I put the taping socks on correctly?

Please make sure you use the correct sock for the right and left foot. The 'Taping-Socks' lettering must always be legible on the outer side of the foot.

The taping bands are divided into two function areas: the heel and the ball of the foot.

On the **outer side**, the rear band runs from the base of the Achilles tendon, beneath the outer side of the ankle to the sole of the foot. Its upper edge lightly touches the outer side of the ankle **1**. When pulling the sock on, the band becomes slightly tensioned and thus stabilises the heel in the right position. The front band runs from the sole of the foot at a 45° angle to the ball area at the back of the foot. The front edge sits behind the little toes **2**.

On the **inner side**, the band also runs from the base of the Achilles tendon, beneath the inner side of the ankle towards the sole of the foot. Here, too, its upper edge lightly touches the inner side of the ankle **3**. The tension of the taping band stabilises the heel in its correct position and the longitudinal arch is raised **4**. The front band holds the first metatarsal towards the ground **5**.

#### How do I check the positioning is correct?

The lower leg should be vertically aligned to the foot. The correct positioning of the bands is determined using the 'two finger technique'. For this purpose, the index finger and middle finger are placed around the instep **6**. If the upper edge of the front band is in line with the middle finger, it is correctly positioned **7**.



Outer side



Inner side

