

Der *kyBoot* bei medizinischen Indikationen

Fersensporn

Ein Fersensporn bildet sich am Sehnenansatz von Muskeln am Fersenbein, infolge von durch Überbeanspruchung entstandenen Mikroverletzungen des Gewebes. Im Verlauf der Heilung dieser Mikroverletzungen lagert der Körper als Reparaturmassnahme Knochenmaterial in den Sehnenansatz ein. Kommt es zu einer Reizung im Bereich des verknöcherten Sehnenansatzes, können Entzündungen entstehen. Ohne Behandlung führen die Entzündungen wiederum zu einer Verstärkung der Verknöcherung und somit zu einer permanenten Verschlechterung, mit der Gefahr eines chronischen Verlaufs. Ein normaler Abrollvorgang beim Gehen ist dann oft nicht mehr möglich.

Die Wirkung vom *kyBoot* bei Fersensporn

Der Fuss kippt in normalen Schuhen ziemlich schnell von der Ferse zum Vorfuss runter. Im *kyBoot* können Sie langsam und kontrolliert abrollen. Somit wird die Ferse entlastet. Die meisten Patienten haben schnell keine Schmerzen mehr. Die Grunderkrankung wird durch den *kyBoot* nicht geheilt.

Krampfadern

Im *kyBoot* werden die Fuss- und Unterschenkelmuskeln aktiviert. Dadurch wird die Muskelwadenpumpe enorm angeregt und der Kreislauf in Schwung gebracht. Mit dem *kyBoot* werden wieder Muskeln an unserem Körper aktiviert, die wir beim Gehen mit normalen Schuhen auf flachen Böden nicht nutzen. Mit dem *kyBoot* können Sie die Muskelketten koordinativ so beanspruchen, wie man sie beanspruchen sollte.

Sehnenschmerzen

Die meisten Sehnenschmerzen haben ihre Ursache in Fehlhaltungen und falschem Gang auf hartem Kunstboden. Es genügt bei Sehnenschmerzen bei weitem nicht, gewisse Übungen und Krafttraining zu machen.

Die Wirkung vom *kyBoot* bei Sehnenschmerzen

Der *kyBoot* verwandelt die härtesten Alltagsböden in einen weichen Naturboden. Wie beim Gehen auf unebenem Untergrund richtet sich der Körper automatisch auf. Die Muskulatur wird Schritt für Schritt gestärkt, gedehnt, durchblutet und entspannt. Der *kyBoot* löst Blockierungen am Rücken und Verspannungen am ganzen Körper, weil alle Muskelketten koordinativ genau so belastet werden, wie sie von Natur aus belastet werden sollten.

Der *kyBoot* wirkt einzigartig bei allen Achillessehnenbeschwerden und hilft als Selbsttherapiemethode gegen fast alle Entzündungsschmerzen am Bewegungsapparat.

Fussbeschwerden

Die meisten Schuhe, die man heutzutage kaufen kann, sind gestützt, geführt und gedämpft. Die Fussmuskulatur wird so entlastet und bildet sich zurück. Folge hiervon sind Spreiz-, Senk- und Plattfüsse. Auch der Hallux valgus kann durch falsches Schuhwerk (hohe Absätze) mitverursacht werden.

Die Wirkung vom kyBoot bei Fusschmerzen

Im Gegensatz zum Schuh destabilisiert, sensibilisiert und mobilisiert der kyBoot. Die Fussmuskulatur wird aktiviert und der Fuss kann so muskulär im Längsgewölbe stabilisiert werden. Die Fuss- und Unterschenkelmuskeln werden bei jedem Schritt trainiert. Beim Gehen im kyBoot kann der Fuss kontrolliert abrollen, dadurch kann der Vorfuss entlastet werden. Bei entzündeten Strukturen ist anfangs Vorsicht geboten, dass diese nicht zu sehr gereizt werden. Hier ist ein guter Trainingsaufbau mit anfangs kurzen, häufigen und regelmässigen Übungseinheiten im kyBoot sehr wichtig.

Knieschmerzen

Das Kniegelenk ist eines der komplexesten Gelenke des Körpers. Verschiedene Strukturen (Menisken, Bänder, Knorpel) können verletzt werden und / oder degenerieren. Instabilität und Schmerzen im Knie sind die Folge. Dies führt zur Schonhaltung und Entlastung der beschädigten Strukturen, langfristig zur Gehbehinderung und Verschlechterung der Lebensqualität. Degeneration im Kniegelenk kann eine Folge von unphysiologischem Gehen und Laufen sein. Dies geschieht überwiegend auf flachen, harten Böden. Dadurch entsteht ein passiver Gang mit Schlägen und Überlastung der Gelenke. Zusätzlich wird bei jedem Schritt das Knie gebeugt, dadurch erhöht sich der Druck im Gelenk.

Die Wirkung vom kyBoot bei Knieschmerzen

Im kyBoot wird das Kniegelenk funktionell richtig belastet und benutzt. Während der Belastungsphase wird das Knie gestreckt und aktiv über den Muskelapparat stabilisiert. So werden Dreh- und Scherkräfte im Gelenk vermieden. Der kyBoot wirkt aufrichtend und stabilisierend.

Meniskus

Im Kniegelenk befinden sich zwei Menisken. Das sind sichelförmige Knorpelscheiben, die sich zwischen Schienbein und Oberschenkelkondylen befinden. Sie fungieren als Stossdämpfer und tragen mit den Bändern zur Stabilisation und Führung des Kniegelenkes bei. Bei jeder Kniebewegung unter Belastung werden sie regelrecht durchgewalkt. Diese hohe mechanische Beanspruchung führt auf Dauer zu Ausfransungen oder Rissbildungen der Menisken, also zur Degeneration. Traumatische Verletzungen (Abriss, Riss, Läsion) wie auch die arthritischen Veränderungen führen zu starken Schmerzen und langfristig zur Gehbehinderung und Verschlechterung der Lebensqualität.

Wirkung vom kyBoot bei Meniskusbeschwerden

Bei der Gangtechnik im kyBoot wird das Kniegelenk funktionell richtig belastet und benutzt. Während der Belastungsphase wird das Knie gestreckt und aktiv über den Muskelapparat stabilisiert. So werden Dreh- und Scherkräfte im Gelenk wesentlich verringert und dadurch die Menisken entlastet. Die vermehrte muskuläre Stabilisation im Kniegelenk kann zur Verminderung der Schmerzen beitragen und so langfristig die Lebensqualität verbessern. Ein guter Trainingsaufbau mit anfangs kurzen und regelmässigen Übungseinheiten ist sehr wichtig.

Venenbeschwerden

Die in den Venen liegenden Venenklappen unterstützen den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen. Wenn die Venenklappen nicht mehr dicht sind, kommt es zu einem Versacken des Blutes in den Beinen. So staut sich verbrauchtes, venöses Blut in den Beinen. Erste Beschwerden sind Müdigkeit, Schwere- und Spannungsgefühl und eventuell auch Muskelkrämpfe. Die Beine werden dicker. So stehen die Gefäße und die Haut den ganzen Tag unter enormen Druck. Gefäßwände verdicken sich und es kommt zu Krampfadern. Die Haut wird feucht, es kommt zu Hautveränderungen mit Fleckbildung. Tritt hier keine Behandlung ein, muss mit dem Absterben der Haut gerechnet werden und dann mit offenen Beinen.

Die Wirkung vom kyBoot bei Venenbeschwerden

Durch das Gehen im kyBoot wird der Kreislauf angeregt. Die Wadenmuskelpumpe wird aktiviert und fördert so den Rückfluss des Blutes in den Venen aus den Beinen zum Herzen. Der Druck in den Venen kann so reduziert werden, die Schwellung der Beine kann abnehmen und anfängliche Beschwerden können gelindert werden. Kaputte und undichte Venenklappen werden durchs Gehen mit dem kyBoot nicht geheilt! Der kyBoot lässt sich sehr gut in der Prävention und Sekundärprävention sowie auch als begleitende Therapiemaßnahme bei Venenbeschwerden einsetzen.

Osteoporose

Es ist erwiesen, dass man sich bei Osteoporose viel bewegen soll. Die Bewegung beim Gehen und Stehen im kyBoot ist viel höher als in einem normalen Schuh. Insbesondere bewegt man die tiefliegende, skelettnahe Muskulatur um ein Vielfaches. Das ist bei Osteoporose besonders wichtig. Es gibt zwar Behauptungen, dass es viele Schläge brauche, um die Knochendichte zu erhöhen. Ich bin überzeugt, dass diese Behauptung einseitig ist und in Bezug auf den kyBoot keine Gültigkeit hat. Falls Sie davon aber doch überzeugt sein sollten, können Sie immer noch zwischen harten Schuhen und kyBoot wechseln, dann hätten Sie beides: extrem viel Bewegung, Durchblutung der Tiefenmuskulatur und Schläge. Für alle Sekundärsymptome der Osteoporose (Rücken-, Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen) hat der kyBoot nur positive Effekte.

Die Wirkung vom kyBoot bei unterschiedlich langen Beinen

Beim kyBoot kann man keine Sohlenerhöhung machen. Es ist aber möglich, eine Sohle einzulegen, höher als 5mm geht es leider nicht. Es könnte aber trotzdem sein, dass Sie sich im kyBoot auch nach längerem Gehen sehr wohl fühlen. Dann würde ich Ihnen den kyBoot auch ohne Ausgleich empfehlen; ausser es handelt sich um eine echte Beinlängendifferenz.

Die Wirkung vom kyBoot bei Senkfüssen

Der Senkfuss kommt aus einer Muskelschwäche gewisser Fussmuskeln. Durch den kyBoot werden diese enorm stark trainiert, was eine starke Verbesserung der Fussstellung ergeben kann. Beachten Sie einfach bewusst, dass Sie beim Gehen und Stehen den Fuss nicht nach innen knicken lassen. Dies ist besonders am Anfang – wo Sie den kyBoot bei Ermüdung oder Schmerzen nicht zu lange tragen sollten – wichtig. Nach einigen Wochen bewusstem Gehen sollte der Fuss auch unbewusst automatisch aufrecht gehen.

Die Wirkung vom kyBoot bei Spreizfüssen

Durch den kyBoot wird der schmerzende Spreizfuss stark entlastet. Mit der Zeit korrigiert sich die Ursache Muskelschwäche des Spreizfusses aus, sodass der Spreizfuss immer unempfindlicher wird. Es gilt zu beachten, dass man wegen der sofortigen Schmerzlinderung gefährdet ist, viel mehr zu gehen, was eine Überlastung des Spreizfusses zur Folge haben könnte. Bitte achten Sie darauf, dass Sie in der Anfangszeit nicht wesentlich mehr gehen als normal, auch wenn Sie jetzt plötzlich weniger Schmerzen haben sollten.

Die Wirkung vom kyBoot bei Bandscheibenprobleme / Rückenschmerzen

Bei solchen Problemen steht das Lösen von Verspannungen, schonendes Gehen, Aufbau der tiefliegenden Haltemuskulatur und Verhindern von erneutem Aufbau von Verspannungen (sofern Sie nicht im psychischen Stress gründen) im Vordergrund. All das passiert beim Gehen auf dem Luftkissen des kyBoots automatisch. Zusätzlich empfehlen wir regelmässige Dehnungsübungen nach Dr. Paki.

Kontraindikationen

Vermeiden Sie besonders am Anfang zu langes Tragen des kyBoots falls bereits ein medizinisches Problem besteht.

Hallux

Hallux valgus ist der Fachaussdruck für den Schiefstand der grossen Zehe, die weg von der Körperachse zur Kleinzeh hin verformt ist. Der Hallux rigidus ist eine abnutzungsbedingte Erkrankung des Grundgelenkes der Grosszehe (Arthrose). Ein Hauptgrund für Hallux ist falsches Schuhwerk. Hohe Absätze intensivieren den Druck im Vorfussbereich, begünstigen die Spreizfussbildung und pressen die Zehen in die Schuhspitze. Zu enge Schuhe lassen den Zehen keinen Bewegungsfreiraum und führen zu Fehlstellungen.

Die Wirkung vom kyBoot bei Hallux

Die weich-elastische Sohle vom kyBoot verteilt den Druck beim Auftreten auf den ganzen Fuss. Die Vorfussbelastung wird spürbar reduziert. Gleichzeitig stärkt und dehnt die dynamische Sohle die Fussmuskulatur. Die Bewegung des Fussgelenkes aktiviert die Venenpumpe und erhöht dadurch die Durchblutung im Fuss. Die optimale Dämpfung beim Gehen, die Entlastung des Vorfusses, die Dehnung der Waden- und Fussplattenmuskulatur und die Stärkung der Fussmuskulatur bewirken ein sofortiges Nachlassen der Hallux Schmerzen. Die breite Passform gewährleistet einen hohen Tragekomfort. Den Ursachen des Hallux (Reizüberlastung des Fussballens, Muskelverkürzung und Durchblutungsmangel durch Schonhaltung) wird entgegengewirkt.

Die Wirkung vom kyBoot bei Morbus Bechterew

Wir empfehlen den kyBoot bei Morbus Bechterew auf jeden Fall, weil man damit die Wirbelsäule ständig ganz fein und schonend in Bewegung hält. Die Bewegungen sind beim Gehen viel schonender als in einem konventionellen Schuh und sie aktivieren die tiefe, feine Muskulatur, wodurch ein "Erstarren" der Beweglichkeit stark verzögert wird. Der kyBoot aktiviert damit auch die Venen- und Lymphfähigkeit. Wir raten, den kyBoot bei einem Händler auszuprobieren und ihn schon dort 10-20

Minuten gehend zu tragen. Sofort spürt man, dass der kyBoot wohl tut. Wichtig ist aber, dass der Morbus Bechterew Patient sich nach dem Kauf langsam an die neue Belastung gewöhnt.

Die Wirkung vom kyBoot bei Skoliose

Bei Skoliose ist besonders wichtig, dass Verspannungen in der tiefen Rückenmuskulatur gelöst werden, weil diese den Druck auf die Wirbelsäule ständig erhöhen und sie seitlich noch mehr „stauchen“. Der kyBoot kann Verspannungen durch das Gehen lösen. Man spürt diesen Effekt schon nach 5 Minuten Gehen im kyBoot. Es hilft aber auch langfristig. Ich rate, den kyBoot an einer Verkaufsstelle 5-10 Minuten zu tragen. Es ist zu beachten, am Anfang unbedingt zu gehen und nicht lange zu stehen.

Ist der kyBoot bei Vorfusschmerzen geeignet?

Häufig ist es so, dass der Vorfuss nicht immer schmerzt. Die Schmerzen kommen und gehen. Wenn man mit dem Gehen im kyBoot in einer schmerzfreien Phase beginnt, ist es wichtig, den Schuh nicht zu lange zu tragen. Regelmässige, kurze Zeitintervalle sind am besten. Dadurch trainiert man die feinen Muskeln im Vorfussbereich, wodurch der Fuss widerstandsfähiger wird und er sich weniger entzündet. Es besteht die Chance, den kyBoot immer länger zu tragen. Zudem kann die Anfälligkeit auf Entzündungen mit der Zeit ganz verschwinden.

Kann der kyBoot Hornhautbildung / Blasen verursachen?

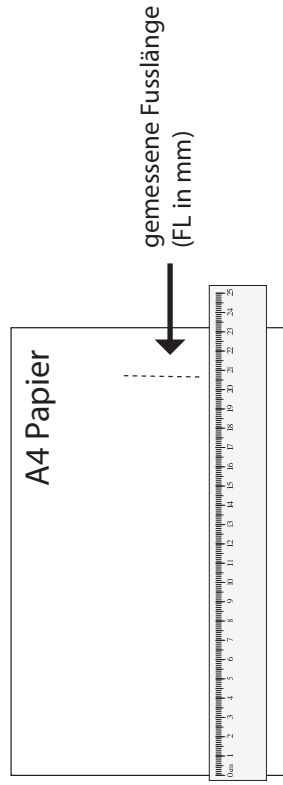
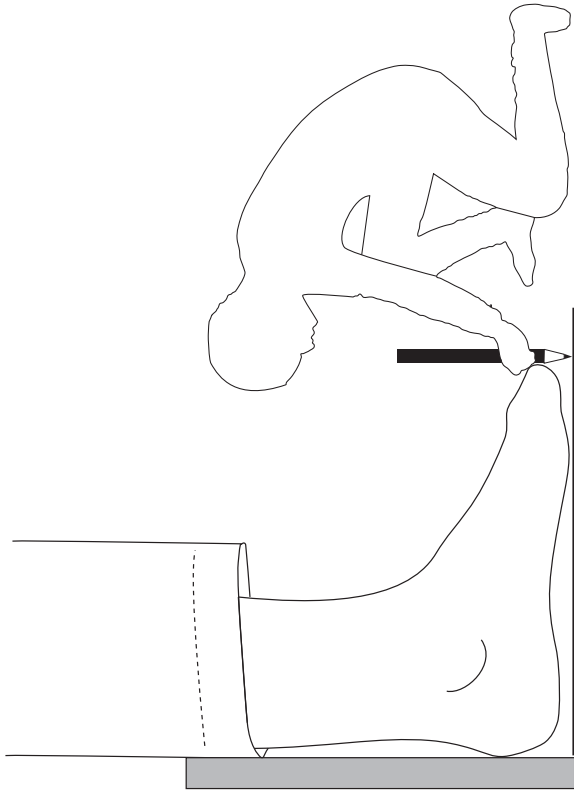
Hornhaut und Blasen sind Folgen von Überlastung einer Stelle am Fuss. Weil der Fuss im kyBoot überall gleichmässig entlastet wird, stellen fast alle Kunden fest, dass Hornhaut (meistens am Vorfuss) verschwindet und die Haut viel zarter wird. Nun kann es wegen dem „Prinzip der Schonhaltung“ passieren, dass am bisher unbewusst geschonten Fuss Hornhaut oder Blasen entstehen. Das passiert darum, weil der kyBoot dazu führt, dass unbewusste Schonhaltungen sich ausgleichen, dadurch Gelenke gleichmässig belastet werden und sich Verspannungen am Rücken lösen. Wenn nun aber die bisher überlastete Seite entlastet wird, heisst das, dass die geschonte Seite mehr belastet wird. Diese Mehrbelastung des bisher geschonten Fusses kann vorübergehend Hornhaut oder Blasenbildung an diesem Fuss auslösen. Wenn nach einigen Monaten das ganze System in die neue Balance kommt, löst sich auch die Hornhaut wieder auf, respektive, sie kommt nicht mehr, wenn man sie abschleift. Blasen treten meist nur am Anfang auf. Wir raten Ihnen, bei auftretenden Blasen ein Blasenpflaster zu verwenden.

Lesen Sie auf unserer Webseite aktuelle Fragen und Antworten zu den kybun Produkten sowie zu medizinischen Indikationen.

<http://www.kybun.ch/fragen.html>

kyBoot

walk on air



Ermitteln Sie Ihre Schuhgrösse

1. Ferse an Wand
2. Beide Füsse aufrecht stehend voll belasten
3. Andere Person macht Strich bei Zehenspitze
4. Messen der Länge von Wand bis Strich
5. Vergleichen der Länge in Grösstentabelle unten

Bei den Modellen Koryo und Gaya empfiehlt es sich, die nächstgrössere Grösse zu nehmen

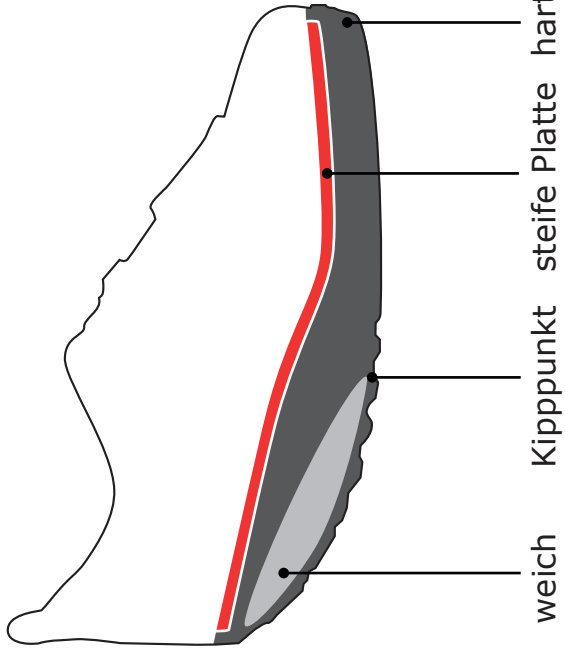
Herren

FL in mm	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310
EUR	40 1/3	41	41 2/3	42 1/3	43	43 2/3	44 1/3	45	45 2/3	46 1/3	47

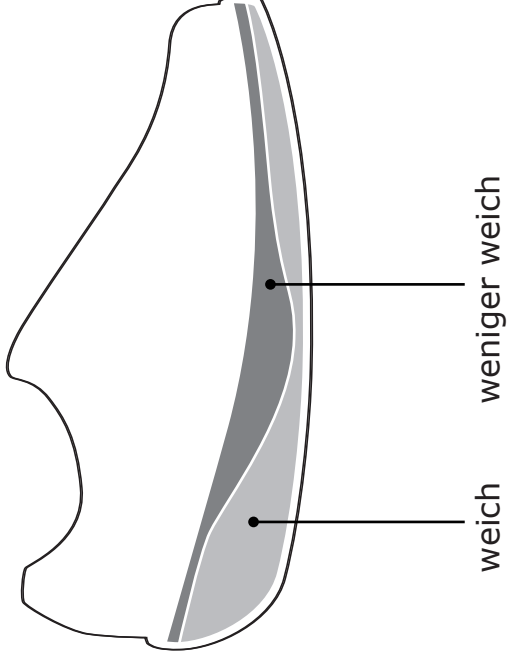
Damen

FL in mm	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275
EUR	35	35 2/3	36 1/3	37	37 2/3	38 1/3	39	39 2/3	40 1/3	41	41 2/3	42 1/3

MBT



JOYA



kyBoot

