



## Podologin Petra Unterweger

Ausbildung zur Fußpflegerin und Podologin im Jahr 2012 nach der Wissenschaft Bourdiols und der Methode Derks in Österreich. Jahrelange berufliche Erfahrung als Fußpflegerin im Familienbetrieb sowie als Podotherapeutin in einem anerkannten Podologiezentrum in Wien.

### KONTAKT UND TERMINE

Termine für eine podologische Untersuchung oder einen Wohlfühltermin für eine podologische Fußpflege bitte nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mail. Hausbesuche sind nach Rücksprache möglich.

Wiener Gasse 24, 2380 Perchtoldsdorf

T +43 676 66 300 30

E unterweger@podologie-praxis.at

W podologie-praxis.at

# WORAUS BESTEHT EINE PODOSOHLLE UND WIE WIRKT SIE?

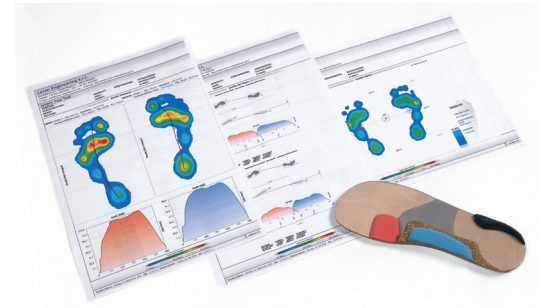
Die propriozeptive Bettung oder auch Podosohle ist eine dünne Bettung mit nur millimeterhohen aktivierenden Elementen aus verschiedenen Materialien oder in verschiedenen Härtegradierungen.

SIE WIRD IN AUFWÄNDIGER  
HANDARBEIT INDIVIDUELL  
FÜR IHRE FÜSSE ANGEFERTIGT.

Über Nervenreize werden Veränderungen unter der Fußsohle an Rückenmark und Stammhirn weitergeleitet. Die jeweilige gereizte Muskulatur reagiert muskelanspannend oder muskelspannungshemmend.

NACH NUR WENIGEN WOCHEN  
STELLEN SICH ERSTE ERFOLGE EIN.

Verspannte Muskeln lockern sich, schwache Muskeln werden kräftiger, der Fuß verändert sich. Nach und nach stellt sich der Körper auf die Veränderungen ein und entwickelt somit ein neues positives Bewegungsmuster.



Es ist empfohlen, innerhalb eines halben Jahres eine Kontrolle durchzuführen, um zu überprüfen, welche Veränderungen durch das konsequente Tragen und die Reizung der podologischen Therapiesohle entstanden sind. Häufig ist nach der ersten Kontrolle eine Veränderung der Podosohle vorzunehmen, um einen positiven Entwicklungsprozess zu gewährleisten.

*Der Weg  
ist das Ziel –  
gesunde Füße  
der Anfang!*

# WAS IST PODOLOGIE?

PODOLOGIE KOMMT  
AUS DEM GRIECHISCHEN  
UND BESCHREIBT  
DIE LEHRE VOM FUSS  
(PODOS = FUSS).



Die Podologie beschäftigt sich mit Fußfehlstellungen und den daraus resultierenden Haltungsbeschwerden von Knie, Hüfte und Wirbelsäule.

Skoliose, Beckenschiefstand, Spreizfuß oder Beinlängendifferenz können der Auslöser für Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich, Kopf oder auch den Schultern sein.

Das Ziel der podologischen Therapie ist es, den Körper in „seine Mitte“ zu bringen und ihn dadurch aufrechter, harmonischer und vor allem schmerzfrei durchs Leben gehen zu lassen.

# WIE FUNKTIONIERT PODOLOGIE?

Mit der podologischen Aktiveinlage wird eine korrekte Belastung und ein funktionelles Abrollen des Fußes erreicht. Dies bewirkt eine Harmonisierung der Muskelspannung an Fuß, Knie, in der Hüfte und im Rücken sowie eine Korrektur der statischen und dynamischen Projektion des Körperschwerpunkts.

Das bringt den Körper in eine muskuläre Balance, verbessert die Stabilität und bewirkt eine Schmerzreduktion bis Schmerzfreiheit.

UNSERE FÜSSE TRAGEN UNS  
DURCHS GANZE LEBEN –  
TAG FÜR TAG UND SCHRITT  
FÜR SCHRITT!

Deshalb sollten wir besonders auf unsere Füße achten, um Schmerzen rechtzeitig vorzubeugen oder bestehende Schmerzen zu lindern.

*Mein Ziel ist, dass meine Kunden durch die Synergie der Bereiche podologische Fußpflege und podologische Therapieeinlagen schmerzfrei und mit Freude durchs Leben gehen. Gerne konstruiere ich die speziell auf Ihre Person abgestimmte Therapiesohle für den Alltag, das Berufsleben, die Freizeit, den Sport oder das Wandern nach eingehender Untersuchung in meiner Praxis.*

PETRA UNTERWEGER

# DIE PODOLOGISCHE UNTERSUCHUNG

1.

Erstgespräch  
und manuelle  
Fußuntersuchung  
und -analyse



4.

Vermessung der Körperhaltung wie z. B. der Form der Wirbelsäule (Lordose/Kyphose/Skoliose), Drehungen im Becken- und Wirbelsäulenbereich im biomechanischen Zusammenhang mit der Fußstellung

5.

Auswertung aller Messdaten  
und Erstellung der technischen  
Konstruktionszeichnung

2.

Erstellung einer elektro-  
nischen Ganganalyse mit  
Hilfe einer Messplatte



3.

Fußabdruck (Blauabdruck) als Grundlage für die zeichnerische Konstruktion der individuellen Therapiesohle



6.

Vermessung der  
Ist-Fußlänge und  
Information über ein  
passendes Schuhwerk,  
das die podologische  
Therapiesohle optimal  
unterstützt