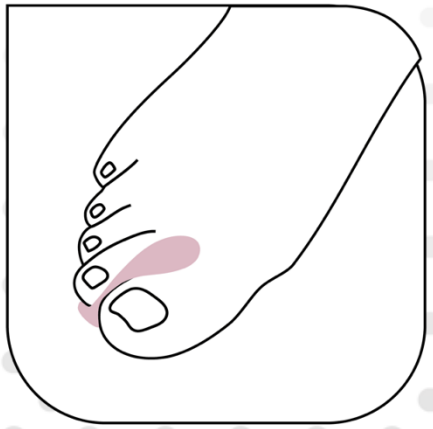
orthosen

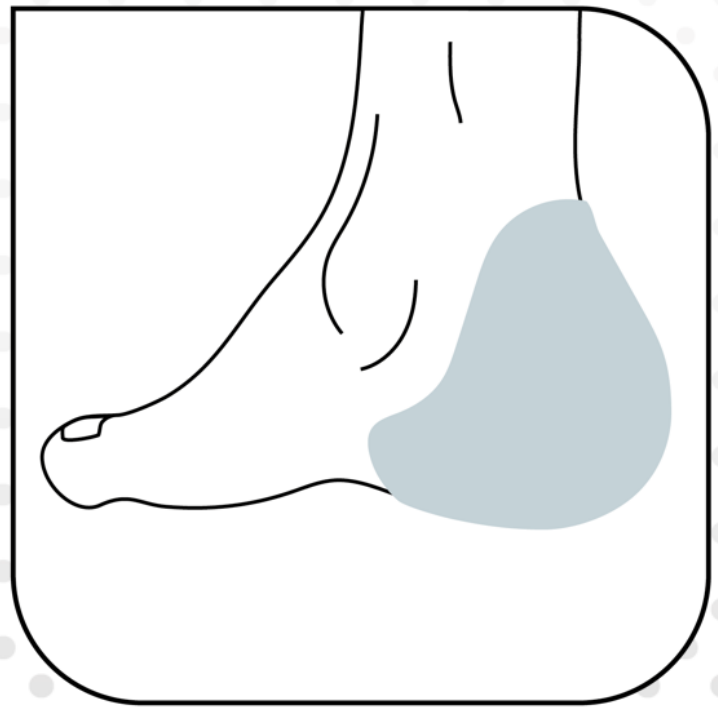
RUCK AKADEMIE

HELLMUT RUCK GmbH

Maßgefertigte Entlastung

Druckentlastung verstehen,
begründen und praktisch herstellen.





RUCK®

Warum Orthosen in der Podologie?

Fußprobleme wie Verletzungen, Erkrankungen oder Fehlstellungen erhöhen häufig die Belastung einzelner Haut- und Gelenkbereiche. Orthosen können Druck reduzieren, Reibung mindern und Fehlstellungen funktionell unterstützen. In der Podologie werden sie individuell geplant, hergestellt und an den Befund angepasst.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Lernziele für Unterricht und Selbststudium

1. **Erkennen:** Indikationen, Kontraindikationen und Patient:innenrisiken benennen.

2. **Entscheiden:** Eine passende Orthosenart anhand von Befund, Ziel und Material auswählen.

3. **Herstellen:** Material dosieren, mischen, modellieren, anpassen und nachbearbeiten.

4. **Bewerten:** Passform, Druckentlastung, Tragekomfort und Sicherheit überprüfen.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Der Lernpfad

Der Aufbau führt vom Verständnis über die Entscheidung zur praktischen Anwendung und Selbstkontrolle.

1

Einstieg

Problem am Fuß verstehen

2

Entscheidung

Indikation und Stopp-Regeln prüfen

3

Demo

Material, Mischverhältnis und Modellieren zeigen

4

Praxis

Allein oder in Kleingruppen mit Checkliste üben

5

Sicherung

Qualität prüfen, reflektieren, Transfer

Richtwert Unterricht: ca. 90 Min.
Selbststudium
in 3 Etappen arbeiten: Grundlagen, Demonstration, Fall/Selbsttest.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Definition

Ortho = griechisch: aufrecht

Orthese = stützende und entlastende Vorrichtung

Orthose = korrelierende Druckentlastung im Bereich des Fußes

In Fußpflege und Podologie wird der Begriff **Orthose** genutzt, um die Anwendung am Fuß klar von anderen orthopädischen Hilfsmitteln abzugrenzen.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Was ist eine gute Orthose?

Funktionen

> Druckentlastung: reduziert Belastung auf schmerzende Stellen.

> Korrektur: unterstützt die Position bei Fehlstellungen.

> Schutz: beugt Reibung und weiteren Hautschäden vor.

Eigenschaften

> Elastisch: passt sich dem Fuß an.

> Hautverträglich: vermeidet Irritationen.

> Haltbar: bleibt langfristig formstabil.

> Medizinprodukt.

Nutzen

> Passgenau am Befund orientiert.

> Druck, Reibung und Scherkräfte gezielt reduziert.

> Härtegrad und Materialkombination anpassbar.

> Sonderformen für individuelle Problemstellungen möglich.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Indikationen:
Wann kann eine Orthose helfen?

> Fußdeformitäten

> Schmerzen

> Sehnen- und Gelenkveränderungen

> Hautveränderungen (Hühneraugen, Blasen, etc.)

> evtl. Amputationen (Zehen)

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Kontraindikationen: Wann ist Vorsicht geboten?

> Allergien

> Wunden und Entzündungen

> Mangelnde Compliance

> Angiopathie

> Neuropathie

> Hauterkrankungen (Ekzeme, Mykose, …)

> Stoffwechselerkrankungen

> Kompressionsstrümpfe

Beschwerden verhindern, nicht verursachen!

Entscheidungscheck vor der Modellage

Darf und soll hier eine Orthose angefertigt werden?

1. Befund sichern

Druckstelle, Schmerz, Beweglichkeit, Hautzustand und Patient:innenziel klären.

2. Risiken ausschließen

Wunde, Entzündung, Neuropathie, Angiopathie, Allergie oder fehlende Compliance prüfen.

3. Ziel definieren

Entlasten, trennen, führen, schützen oder stabilisieren? Ziel vor Formgebung festlegen.

Merksatz: Beschwerden verhindern, nicht verursachen.
Bei unklarer Risikolage keine Eigenentscheidung erzwingen.

Selbstfrage: Welche Informationen fehlen noch, bevor Material angemischt werden darf?

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Schritt für Schritt zur passenden Orthose

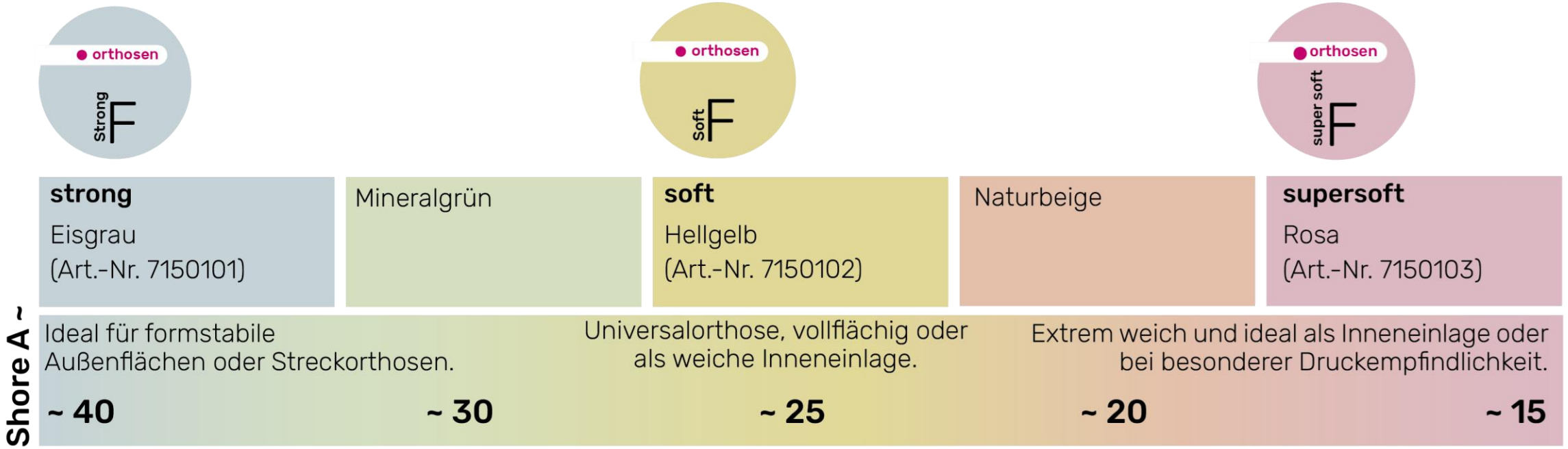
Mit der Mischtabellen-Karte und dem Löffelset lassen sich Orthosen schnell, präzise und reproduzierbar herstellen. Am Beispiel einer Ballenschale mit Zehenring groß zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die richtige Anwendung.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Individuelle Härtegrade – einfach gemischt

Durch die gezielte Kombination der drei RUCK orthosen Formmassen lassen sich unterschiedliche Härtegrade für maßgeschneiderte Orthosen herstellen. Die entstehenden Farbmischungen bieten dabei eine einfache Orientierung und helfen, das richtige Mischungsverhältnis schnell und reproduzierbar zu bestimmen.

So können Sie je nach Indikation die optimale Balance zwischen Stabilität und Elastizität einstellen.



© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

RUCK orthosen Formmasse, 250g

RUCK orthosen Formmasse, strong, eisgrau (shore A~40), 250g

Diese Formmasse bietet hohe Stabilität und Flexibilität, ideal für stabile und widerstandsfähige Orthosen. Sie eignet sich besonders für starke Belastungen und intensive Beanspruchung. (Art.-Nr. 7150101)

RUCK orthosen Formmasse, soft, hellgelb (shore A~25), 250g

Eine ausgewogene Mischung aus Haltbarkeit und Druckentlastung. Diese Masse eignet sich hervorragend für weiche Innenlagen sowie für den Einsatz bei mittleren Belastungen. (Art.-Nr. 7150102)

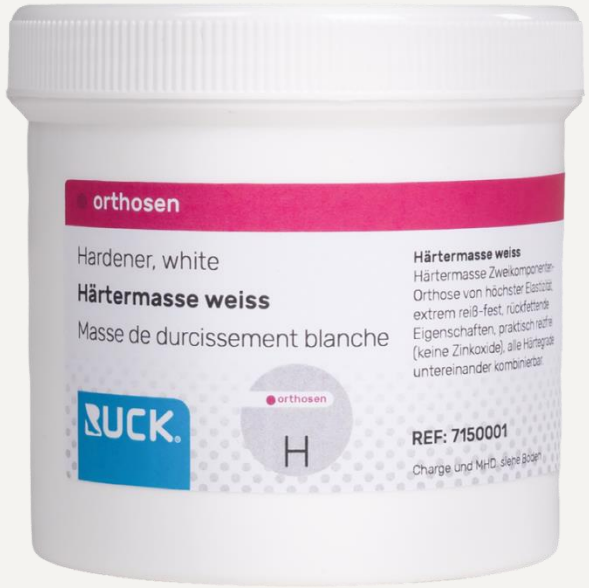
RUCK orthosen Formmasse, super-soft, rosa (shore A~15), 250g

Besonders weich und flexibel, perfekt für empfindliche Bereiche. Diese Masse bietet ausgezeichnete Druckentlastung und sorgt für eine natürliche Passform bei geringem Druck. (Art.-Nr. 7150103)

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

RUCK orthosen Härtermasse weiß, 250g

Die hochwertige, elastische und reißfeste Härtermasse in weiß ist passend für alle Formmassen und bietet eine zuverlässige und bewährte Basis für individuelle Anpassungen. Sie ist rückfettend, reizfrei (ohne Zinkoxide) und lässt sich in allen Härtegraden kombinieren. Verwenden Sie das Löffelset (Art.-Nr. 7150301) und die Mischtabelle (Art.-Nr. 7150401) für die exakte Dosierung und optimale Vermischung der Form- und Härtermasse (Art.-Nr. 7150001).



© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Selbstcheck vor der praktischen Übung

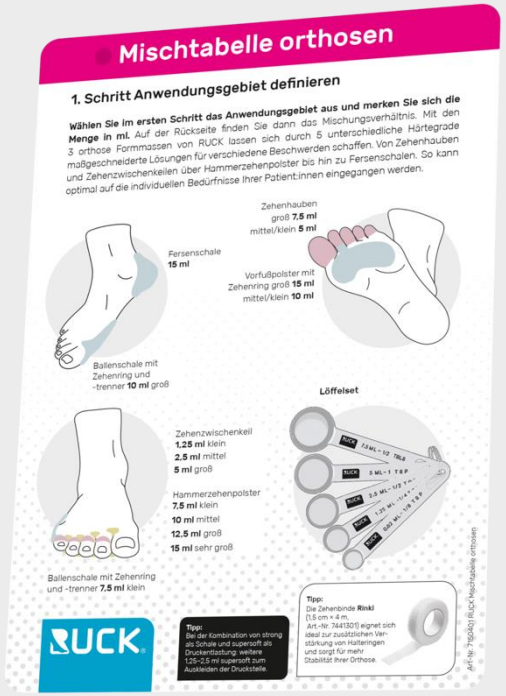
- Welche Orthosenart und Materialhärte sind begründbar?
- Bearbeiten Sie diese Fragen, bevor Sie Material anmischen oder eine praktische Übung starten.
- Welche Indikation liegt vor und welches konkrete Ziel verfolgt die Orthose?
- Woran prüfen Sie nachher Passform, Kanten, Entlastung und Tragekomfort?
- Welche Kontraindikationen oder Stop-Gründe müssen ausgeschlossen sein?

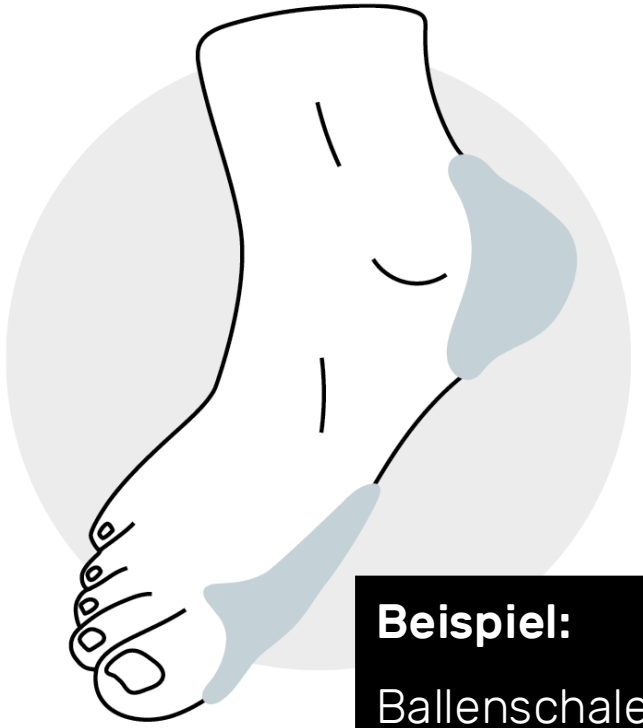
© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Schritt 1: Anwendungsgebiet definieren

Wählen Sie zunächst das Anwendungsgebiet aus und merken Sie sich die benötigte Menge in ml. Auf der Rückseite der Mischtabellen-Karte (Art.-Nr. 7150401) finden Sie das passende Mischungsverhältnis.

1





Beispiel:

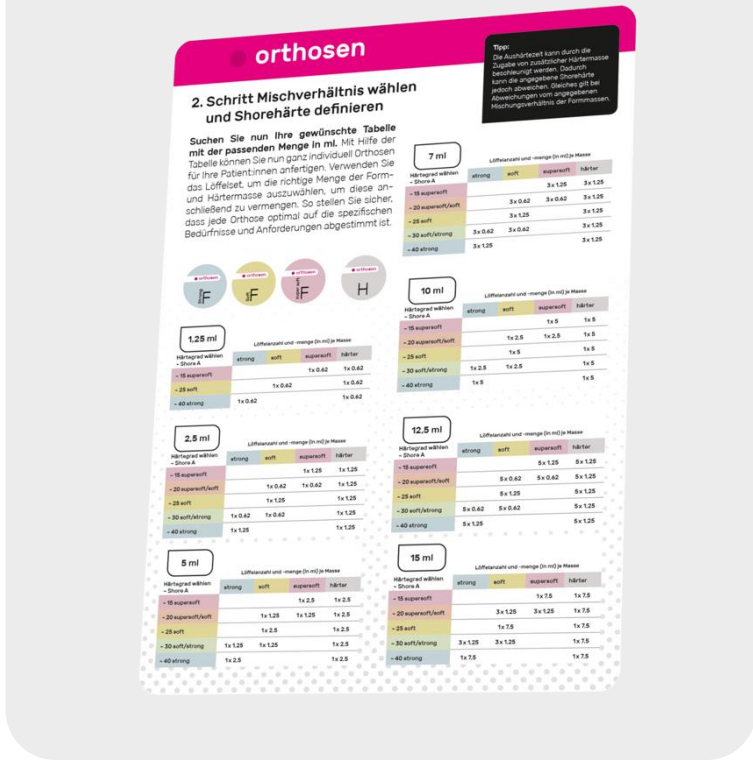
Ballenschale groß
10 ml

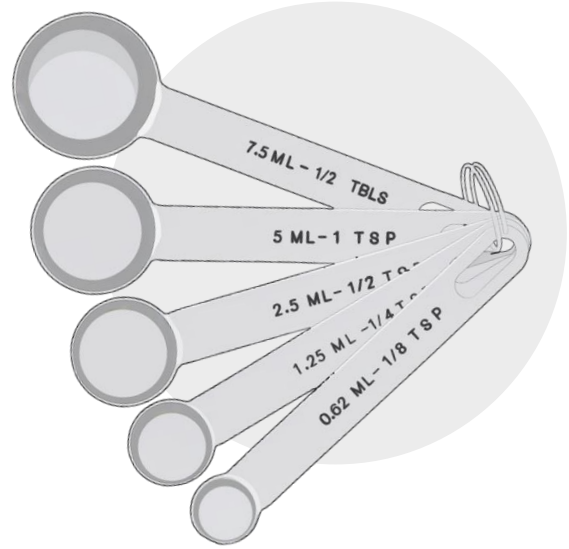
© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Schritt 2: Mischverhältnis lesen. Härtegrad und Formmasse anhand des Anwendungsgebiets festlegen.

2

Verwenden Sie den 5-ml-Löffel, um die Härtermasse (weiß) zu entnehmen. Anschließend nehmen Sie mit dem 2,5-ml-Löffel jeweils eine Portion der Formmasse soft (hellgelb) und super-soft (rosa). Durch die Kombination der Komponenten entsteht der gewünschte Härtegrad von ~20 Shore A.





© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Schritt 3:
Homogenes Mischen von Formmassen und Härtemasse

1x 5ml Härtemasse mit dem Messlöffel 5 ml

Je 1x 2,5ml mit Formmasse super-soft und soft

Vermengen Sie die Formmassen und die Härtemasse sorgfältig, bis eine homogene Masse entsteht.

Tipp: Die Zehenbinde Rinki (Art.Nr. 7441301), eignet sich ideal zur zusätzlichen Verstärkung von Halteringen und sorgt für mehr Stabilität Ihrer Orthose.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Schritt 4-6 :
Orthose an Patienten anpassen und Endbearbeitung

Anpassung der Orthose an die spezifischen Bedürfnisse und Maße des Patienten, um maximalen Komfort und Funktionalität zu gewährleisten.

Feineinstellung der Orthose mittels Schere oder Schleifgerät, um die perfekte Passform und eine angenehme Oberfläche zu erzielen.

Eine maßgeschneiderte Orthose, die sowohl funktional als auch komfortabel ist.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

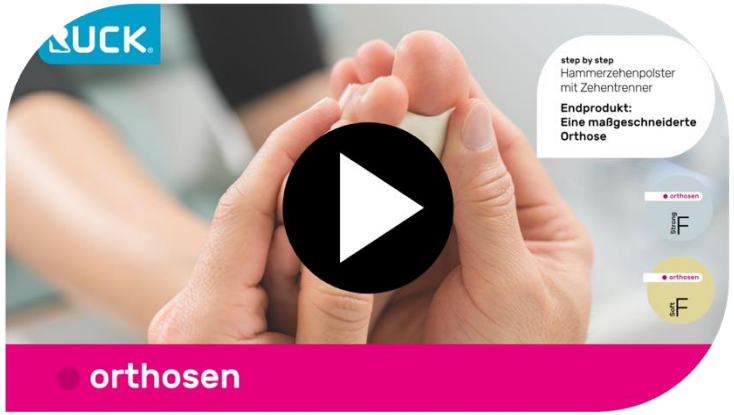
Anwendungs-videos als Lernbausteine

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Anwendung-Lernvideos

Orthosen Zwischenzehenkeil herstellen mit zwei Härtegraden super-soft (~ 15 Shore) und soft (~ 25 Shore)

Orthosen Hammerzehenpolster mit Zehentrenner herstellen – Mischen von zwei Formmassen Mineralgrün (~ 30 Shore)



Orthosen Metatarsalpolster mit Zehenring herstellen soft (~ 25 Shore)

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Anwendung-Lernvideos

Orthosen Fersenschale mit weicher Inneneinlage herstellen
strong (~ 40 Shore)
und super-soft (~ 15 Shore)

Orthosen Ballenschale mit Zehenbinde Rinki zur Verstärkung herstellen – Mischen von zwei Formmassen
Naturbeige (~ 20 Shore)

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Orthosenarten

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Auswahlhilfe:
Von Beschwerde zu Orthosenart

Orthosenart	Typische Situation	Ziel
Zwischenzehenkeil	Reibung/Druck zwischen Zehen	trennen und schützen
S-Orthose	Hammerzeh, Reiterzeh, enge Zwischenräume	führen, ohne Gelenk zu blockieren
Apexschutz	Hühnerauge/Apex, entzündete Druckzone	entlasten bei vorhandener Beweglichkeit
Apex-Entlastung	Hühnerauge/Apex, entzündete Druckzone	entlasten bei vorhandener Beweglichkeit
Streckorthose	Hammer- und Krallenzehe	Streckimpuls, wenn Bewegung möglich ist
Apex-Entlastung	polsterbedürftig	Druck aufnehmen und verteilen

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Orthose | Zwischenzehenkeil

Materialoptionen als reine Entlastung
Hellgelb Soft, Rosa Supersoft, oder die Mischung in Naturbeige.

Materialoption als reine Zehentrennung
Eisgrau strong + Hellgelb soft ausgekleidet

Indikationen:

> Reibung und Druckschutz - Hühneraugen zwischen den Zehen

> Wenn Gelenke aneinander drücken - bei Hornhautbildung, Hallux Valgus, Krallenzehen

> Bei eingewachsenen Nägeln, schmerzende Nagelfalze

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

S- Orthosen

Materialoptionen

Hellgelb Soft, Rosa Supersoft, oder die Mischung in Naturbeige.

Indikationen:

> Hühneraugen zwischen oder auf den Zehen

> Hammerzehen, Reiterzeh

> Enge Zehenzwischenräume

Gelenk immer freihalten.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Orthose | Zwischenzehenkeil mit Apexschutz

Materialoptionen

Hellgelb Soft, Rosa Supersoft, oder die Mischung in Naturbeige.

Indikationen:

> Hühneraugen apex

> Diabetiker:innen - Ulkus / entzündetes Hühnerauge

> Entlastung - Beweglichkeit muss vorhanden sein!

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Streckorthose

Materialoptionen:
Hellgelb Soft, Rosa Supersoft, oder die Mischung in Naturbeige.

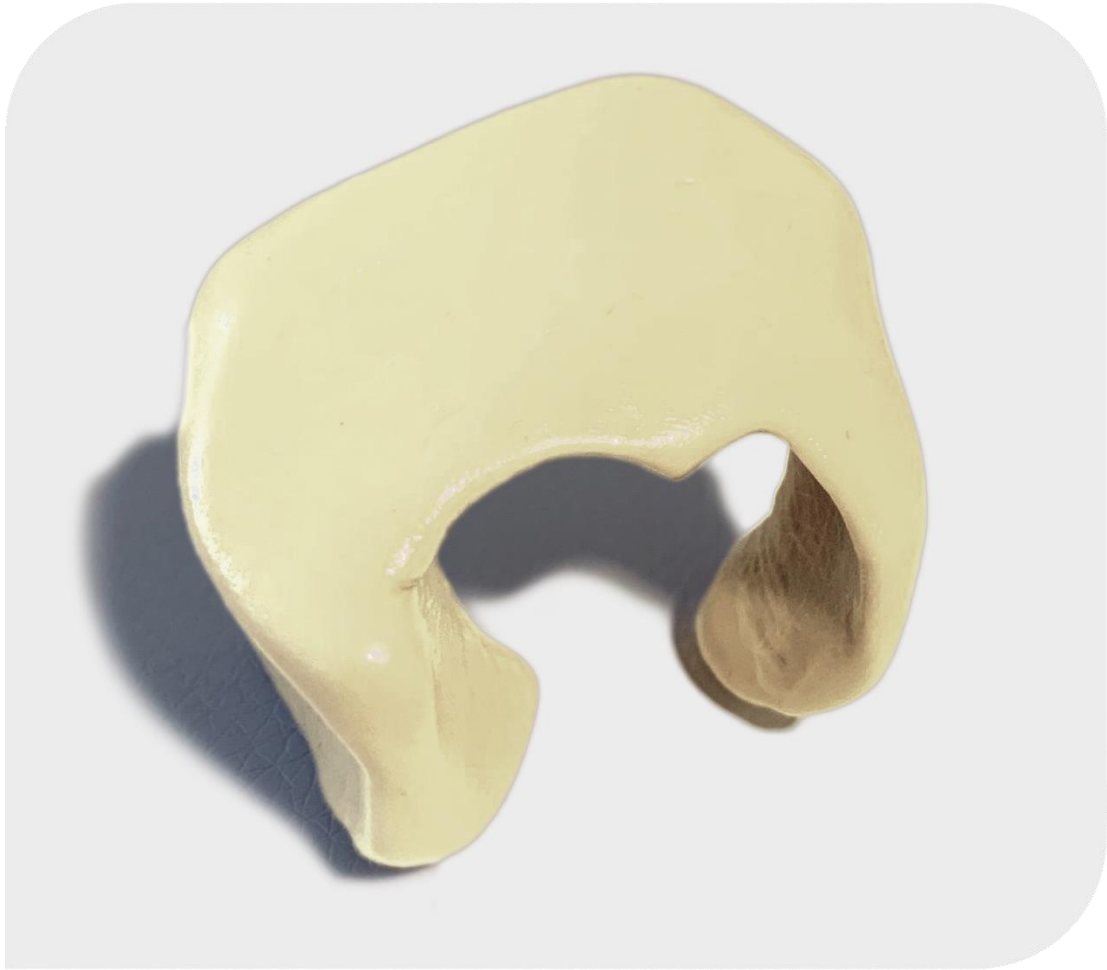
Indikationen:

> Hammer- und Krallenzehe

> Hühneraugen 2-4

> (oben, apex, zwischen den Zehen)

Bewegung muss noch vorhanden sein!



© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Apex-Entlastungsorthose

Materialoptionen:
Hellgelb Soft, Rosa Supersoft, oder die Mischung in Naturbeige.

Indikationen:

> Hühneraugen apex 2-4 (auch bei entzündeten Hühneraugen)

> polstern

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Hammerzehenorthose

Materialoptionen:
Strong Eisgrau oder Mineralgrün

Indikationen:

> Hühneraugen apex 2-4 (auch bei entzündeten Hühneraugen)

> polstern

Strong
Eisgrau
Shore A ~ 40

Mineralgrün
Shore A ~ 30

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Fallbeispiel Vorfuß-Orthose

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

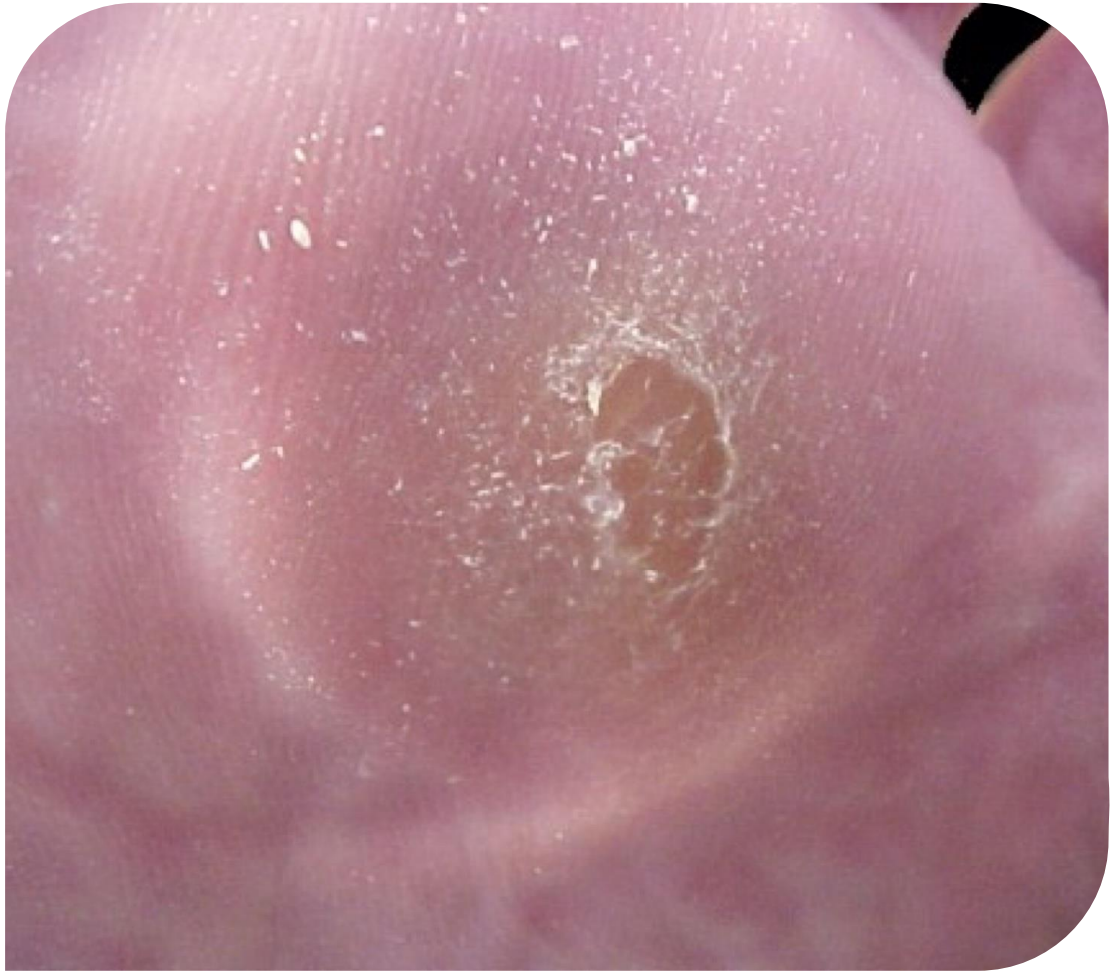
Fallbeispiel: Vorher

Druckstellen und Blasen an den Füßen entstehen oft durch unpassende Schuhe oder eine falsche Belastung.

Dies führt zu unangenehmen, schmerzhaften Stellen, die das Gehen erschweren und die Haut schädigen können.

Besonders im Bereich der Zehen und des Mittelfußes sind solche Beschwerden häufig, da hier die Haut stark beansprucht wird.

Diese Probleme beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch langfristige Schäden verursachen, wenn sie unbehandelt bleiben.



© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Fallanalyse: Erst entscheiden, dann modellieren

- Welche Beschwerden und Belastungsfaktoren sind sichtbar oder wahrscheinlich?
- Welche Kontraindikationen müssen vor der Versorgung ausgeschlossen werden?
- Welche Orthosenart passt zum Entlastungsziel?
- Welche Materialhärte ist begründbar?

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Was wurde geformt und wie unterstützt es?

Das Metatarsal-Polster wurde speziell für den Mittelfußbereich entwickelt, um den Druck gleichmäßig zu verteilen und die Druckstellen zu entlasten.

Es passt sich der natürlichen Fußform an und wird unter dem Fußgewölbe platziert, um eine stabilisierende Wirkung zu erzielen.

Dadurch wird der Druck auf die Zehen und Ballen reduziert, was besonders bei der Verwendung von engerem Schuhwerk oder bei längerem Gehen von Vorteil ist.

Das Polster schützt die empfindlichen Bereiche vor weiterer Reibung und verhindert das Entstehen von Blasen und Druckstellen.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Fallbeispiel: Nacher

Mit dem Metatarsal-Polster wird der Druck auf schmerzhafte und empfindliche Stellen wie den Ballen und die Zehen verringert.

Es sorgt für eine gleichmäßige Gewichtsverlagerung und entlastet die betroffenen Fußbereiche, was zu einer spürbaren Schmerzlinderung führt.

Darüber hinaus schützt es vor weiteren Reibungen und unterstützt eine stabile Fußposition, sodass das Gehen wieder angenehm und komfortabel wird.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Wirtschaftlichkeit verantwortungsvoll erklären

Der Zeitaufwand für das Anpassen beträgt häufig nur 10-15 Minuten. Im Unterricht sollte Wirtschaftlichkeit jedoch immer mit Patient:innennutzen, Qualität und Aufklärung verbunden werden: Eine gute Orthose lohnt sich nur, wenn sie fachlich indiziert, sicher hergestellt und verständlich erklärt ist.

© HELLMUT RUCK GmbH | 06_2026

Vielen Dank und viel Freude beim Arbeiten!

RUCK AKADEMIE

orthosen ist eine Marke der

HELLMUT RUCK GmbH

Daimlerstraße 23
75305 Neuenbürg
fon +49 (0)7082 944 20
www.hellmut-ruck.de