



CUSTOMIZED  
**Insoles**

Naponta 6-8000 lépést teszel meg

**Biztos alapra** van szükséged



PERSONALIZED  
DESIGNED  
OPTIMIZED  
**for  
You**  
ANALYSED

Köszönjük, hogy megvásárolta a Batz Egyedi Talpbetétet! Bízunk benne, hogy ez a kiváló minőségű, számtalan innovációt tartalmazó termék elkíséri mindennapjaiban és kényelmesebbé teszi életét, javítva annak minőségén.

Kérjük maradjon velünk kapcsolatban online is, jelentkezzen be és küldjön visszajelzést tapasztalatairól a betéttel kapcsolatban. A weboldalra, a felvétel készítésekor e-mailben kapott felhasználónévvel és jelszóval tud bejelentkezni.

[www.batzinsoles.com](http://www.batzinsoles.com)



Használati útmutató	4
Gyakori kérdések	6
Méretre igazítás	11
Az emberi láb	12
Testünk statikája	14
Hosszboltozat süllyedés (Lúdtalp)	15
Kereszt(haránt)boltozat süllyedés	16
Sarokfájdalom	17
Kalapácsujj	18
Bütyök	19

Ez az egyedi talpbetét méretvétel alapján készült. A megváltozott statikájú lábfej boltozatait (haránt és hossz) egyénre szabottan az ideális ívben tartja, ezáltal csökkentheti a lábfej fáradtság érzetét és fájdalmait, javíthatja a komfortérzetet és az általános közérzetet. A talpbetét mérete és felülete a felvételkor mért és megadott adatoknak megfelelően lett kialakítva.

## FONTOS FIGYELMEZTETÉS

**Az első napokban csak 1-2 órán át használja, majd 2-4 hét alatt fokozatosan növelje a használat idejét a megszokásig. Akiknél már korábban jelentkeztek a boltozatok lesüllyedésének kellemetlen tünetei, azoknál az első napokban, hetekben kifejezetten kellemetlen is lehet a betét viselése. Idősebb korban a hozzászoktatás időtartama hosszabb is lehet.**

- A talpbetét 60 C<sup>0</sup> -nál magasabb hőmérséklet hatására megrongálódhat!
- Mosógépben nem mosható!
- Amennyiben elázik a betét, azt a cipőből kivéve alaposan szárítsa meg!
- Új cipő vásárlásakor a betéttel együtt próbáljon!

## Tisztítás

- vízzel nedvesített szivaccsal lemosható.
- a betétet ajánlott használaton kívül (éjszakára) a cipőből kihúzva szellőztetni.

A talpbetét anyaga egészségre ártalmatlan.



1. Vegye ki az eredeti (ha kivehető) betétet a cipőjéből! Amennyiben nincs kivehető betét a cipőben, győződjön meg arról, hogy nincs beépített boltozat emelés a cipőben.

## Beépített boltozatemelővel

### ellátott cipőbe egyedi talpbetét nem helyezhető!

Ezenkívül győződjön meg arról is, hogy a cipő bősége lehetővé teszi-e, hogy az egyedi betéttel együtt a lábfejének is elegendő hely maradjon.

2-3 mm



2. Az egyedi talpbetétet a cipő sarok részéhez igazítva illesztesse be. A betétnek 2-3 mm előre-hátra mozgásteret biztosítani kell. Amennyiben a betét hosszú és a sarok részénél befejeződik a cipőbe a **11. oldalon** található részletes útmutató segítségével igazítsa méretre. Arról, hogy megfelelően tette be a jobb ill. a bal oldali betétet, úgy tud meggyőződni, hogy a fedőanyagon található hosszboltozat emelő feletti perforálásnak (lásd: **a**) a cipő belső oldalára kell esnie.

**A termék ápolástechnikai eszköz, a kockázatokkal kapcsolatban olvassa el az útmutatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

Szavatossági idő: 1 év

### 1. Miért jobb az egyedileg készített talpbetét, mint az általános konfekció betét?

Az egyedileg készült talpbetét tökéletesen ideális alátámasztást nyújthat testünk számára. Nagyon sok konfekció talpbetét létezik, melyek általános paraméterek alapján lettek megtervezve. Az ezekben található



alátámasztások azonban nem biztos, hogy pontosan oda esnek ahol az Ön számára a legideálisabb lenne. Minden talpnyomat teljesen egyedi, akárcsak az ujjlenyomat.

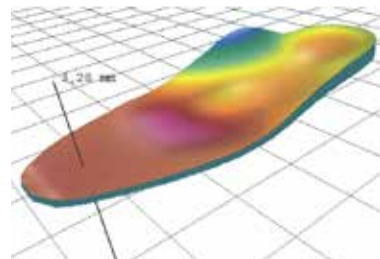
### 2. Miből készül az egyedi talpbetét?

A Batz egyedi talpbetétek, egy szabadalommal védett saját fejlesztésű, préselt bőr rostra habosított PU (poliurethane) anyagból készülnek. Ez az anyag nagyon tartós és hosszú időn át megőrzi rugalmasságát és formáját. A fedőréteget, mely egyéni választástól függően lehet bőr vagy műbőr, oldószermentes, vízbázisú ragasztóval rögzítjük a kimart PU habra.



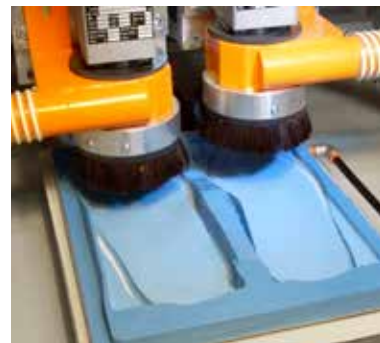
### 3. Hogyan készül az egyedi talpbetét?

Miután a felvételi ponton elkészült a talp nyomásvizsgálata és a személyes adatok felvétele, azokat a munkaállomás a Batz tervező központjába továbbítja. Ott egy szakértő kolléga, a láb anatómiai jellemzőinek megfelelően, korszerű 3D szoftverek segítségével megtervezi a talpbetétet. A tervezésben segítségére van egy, a



„Sapienza Universita Roma” egyetemen kifejlesztett algoritmus, mely több tízezer láb nyomásvizsgálatán alapul és automatikus korrekciókat ajánl fel a leghelyesebb alátámasztások megvalósítására.

A tervezés befejeztével a számítógépezérelt marógéppel a PU táblából kimarjuk az egyedi talpbetétet. Ezután a betét pontos becsiszolása történik, hogy tökéletesen illeszkedjen



a cipőhöz. A folyamat végén pedig a felvételkor választott fedőanyagot ragasztjuk a kész betétre. Minden betét kialakítása teljesen egyedileg történik.

### 4. Milyen tartós az egyedi talpbetét?

A Batz egyedi talpbetét anyaga nagyon tartós, a speciális habosított PU - hordástól függően - több évig is megőrizheti rugalmasságát és eredeti formáját.

Fontos azonban, hogy az egyedi talpbetét rendszeres használatától előnyére változhat a láb anatómiája, ezért érdemes fél évente új mérés alapján, újratervezett talpbetétet készíttetni.

### 5. Hogyan kell használni az egyedi talpbetétet?

Mint minden talpbetétnél és olyan eszköznél amely hatással lehet a test statikájára, nagyon fontos, hogy a használat kezdetekor a fokozatosság elvét kövessük. Az első héten ajánlatos csak napi 1-2 órán át használni a talpbetétet, majd a viselés időtartamát fokozatosan növelhetjük napról napra. Amikor először viseljük a talpbetétet, normális jelenség, hogy talpunk addig alá nem támasztott pontjai alatt fokozott nyomást érzünk. Ez azonban semmiképp sem lehet túlzottan fájdalmas és rövid időn belül meg kell szűnnie. A betétet ajánlott éjszakára a cipő belsejéből kihúzva szellőztetni.

### 6. Milyen cipőbe helyezhető egyedi talpbetét?

Egyedi talpbetét minden olyan cipőbe helyezhető, amelyben nincsen beépített és beragasztott hosszboltozat, vagy bármely más egyéb emelés. Fontos megjegyezni azonban, hogy olyan egyedi betét, amely valóban tökéletes alátámasztást nyújt, csak olyan cipőbe helyezhető, amelyben van elegendő belső bőség. Ez leginkább akkor valósul meg, ha olyan cipőt választunk, amelyből az eredeti talpbetét kivehető.



**7. Több cipőben is használhatom az egyedi betétet?**  
Amennyiben a két cipő hasonló formájú és bőségű, akkor természetesen igen. Egy nagy belső bőséggel rendelkező lábbelibe (pl túrabakancsba) készített betétet azért nem tudunk egy másik fazonú (pl alkalmi) cipőben használni, mert annak bősége ezt nem engedi.

### 8. Ha már egyszer rendeltem egyedi talpbetétet, hogyan rendelhetek újra egy másik cipőbe?

Amennyiben már készíttetett egyedi betétet valamelyik cipőjébe, elég csak weboldalunkon bejelentkezés után a saját személyes menüjében jeleznie, hogy milyen típusú új cipőbe szeretne ezúttal betétet. Ha nem telt el több mint fél év az első megrendelés óta, újabb mérésre nincs szükség.

### 9. Támogatja a TB az egyedi betét készíttetését?

A TB nem támogatja, Egészségpénztári számlára viszont elszámolható az egyedi talpbetét készítése. Weboldalunkon megtudhatja melyik biztosító társaságokkal állunk szerződésben.

### 10. Hogyan juthatok hozzá egyedileg tervezett betéthez?

A [batzinsoles.com](http://batzinsoles.com) weboldalon megtalálhatja, hogy aktuálisan melyik partnerünknel van egyedi talpbetét munkaállomás. A talp-



nyomás mérése és a személyes adatok felvétele körülbelül 5 percet vesz igénybe.

Amennyiben nem szeretne otthonról elmenni emiatt, vagy nincs az Ön közelében ilyen felvételi pont, webáruházunkon keresztül rendeljen díjmentesen egy ún. „roppanó hab” készletet, melyet használati instrukciókkal postázunk Önnek. Ezzel otthonában végezheti el a talp lenyomatának felvételét, melyet már csak vissza kell juttatnia nekünk.



### 11. Mindenkinek szüksége van egyedi talpbetétre?

8 év alatti gyermekek kivételével, egy helyesen megtervezett egyedi talpbetétnak csak pozitív hatásai lehetnek szervezetünkre. Amennyiben teljesen egészségesek lábballtozataink, akkor az egyedi talpbetét preventációs hatást fejthet ki



és megelőzheti a kóros elváltozások kialakulását. Amennyiben már valamilyen deformitás kialakult, akkor a talpbetét azokat megállíthatja és hosszútávon akár helyes irányba is megváltoztathatja. Egy jó talpbetét testünk statikájára és ezáltal testtartásunkra is pozitív hatást gyakorolhat.

**1.** Vegyük ki cipőnk-ből az eredeti talpbetétet.



**2.** Fektesük le egyedi talpbetétünket, majd a kivett gyári talpbetétet helyezzük fölé. A két betétet a sarkaknál



és a betétek belső élénél igazítsuk egymáshoz. A gyári betét vonala mellett jelöljük meg egy tollal az egyedi betéten a vágás helyét.

**3.** A megjelölt vonal mentén vágjuk körbe az egyedi talpbetétet.

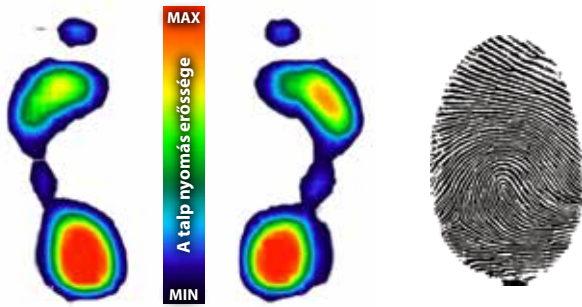


**4.** Helyezzük be a körbevágott egyedi betétet az eredeti talpbetét helyére. Akkor



tökéletes a betét mérete ha a cipő belsejében, lábunkkal együtt 1-2 mm előre-hátra irányú mozgásra van lehetősége.

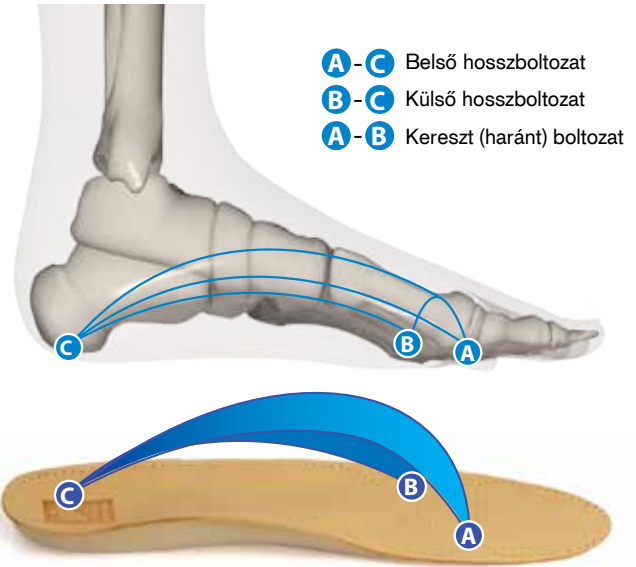
Az emberi láb lenyomata ugyanolyan egyedi, akár az ujjlenyomat. A nyomásképen jól látszik, hogy még a két lábunk sem teljesen egyforma, különbözőek a boltozat hosszúságok és azok egymáshoz viszonyított helyzete is. Egy átlagos konfekció betét szerencsés esetben jó megoldás lehet, ha a lábunk boltozatai pont oda esnek ahová a betét gyártója



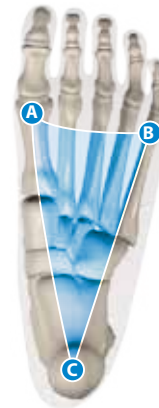
A talp nyomásképe

Ujjlenyomat

helyezte az alátámasztásokat. Erre azonban azért kicsi az esély, mert a legtöbb konfekció betét gyártója egy betéttel több lábméretet - egyes esetekben akár három (pl 36-38-ig) - próbál lefedni. Ilyenkor szerencsétlen esetben annyira rossz helyre is eshetnek az alátámasztások, hogy a kívánttal pont ellenkező hatást is elérhetünk. A konfekció betétek nem számolnak a két lábunk különbözőségével sem. Tökéletes megoldást és a legideálisabb alátámasztást csak az egyedi mérés alapján gyártott talpbetétek jelenthetnek.



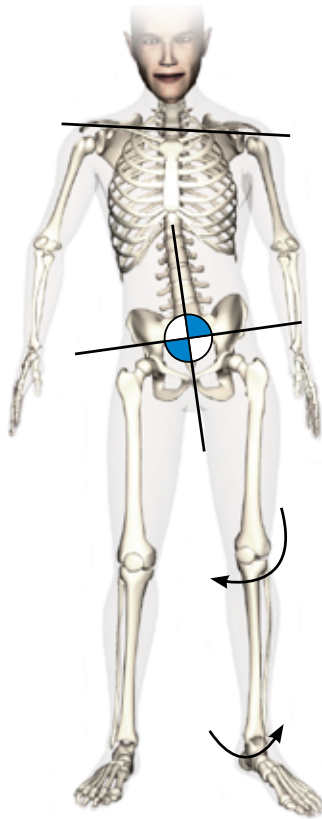
- A-C** Belső hosszboltozat
- B-C** Külső hosszboltozat
- A-B** Kereszt (haránt) boltozat



Az emberi lábfej csodálatos és bonyolult alkotás. A lábboltozatot és a lábfejet 26 aprócska csontocska építi fel. Mindezt inak, ínszalagok és izmok tartják össze. Mivel a lábat alkotó csontok nem egy síkban helyezkednek el, a lábon jellegzetes boltozatok figyelhetőek meg. Megkülönböztetünk haránt és hosszanti boltozatokat, melyeknek megfelelő alátámasztása elengedhetetlen.

A boltozatok következtében ideális esetben a láb 3 ponton támaszkodik a taljára:

- az 1-es lábközépcsont végén **A**
- az 5-ös lábközépcsont végén **B**
- a sarokcsonton **C**



elcsavarodott  
vállak

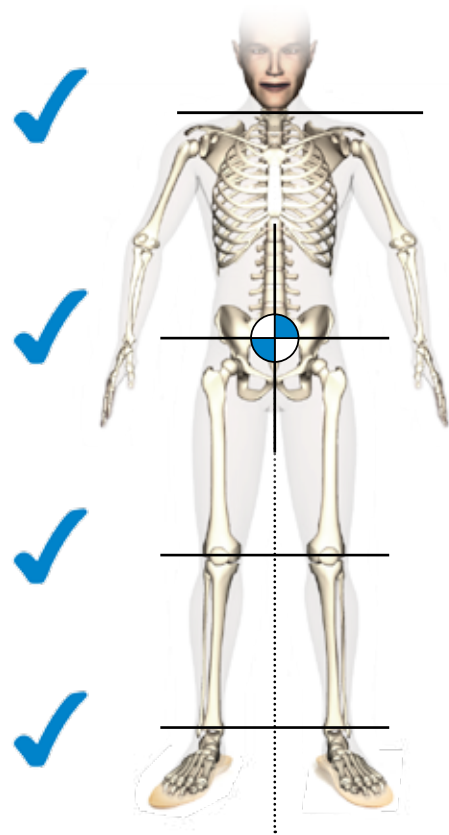
elcsavarodott  
csípő  
és gerinc

befelé forduló  
térd

kifelé forduló  
boka

Egyedi talpbetét nélkül

Tartásunk deformitásának számtalan oka lehet. Velünk született tényezők, rosszul megválasztott cipő és/vagy talpbetét használata, elhízás, az izomtónusok változása, túl sok sportolás vagy a mozgásszegény életmód hatására. Mivel talpunk jelenti az egyetlen kapcsolatot a talajjal, ennek a kis felületnek kell teljes testünket egyensúlyban tartani. Éppen ezért nagyon nem mindegy, milyen alátámasztása van talpunknak.



Egyedi talpbetét használatával

Megfeleően megválasztott egyedi talpbetéttel és cipővel testünk egyensúlyba kerülhet, ezáltal megelőzhetőek lehetnek a test hosszútávú visszafordíthatatlan deformitásai. A már kialakult elváltozások okozta fájdalom is jelentősen csökkenhet.





Egészséges hosszboltozat

Lesüllyedt hosszboltozat

#### Mi okozza?

**Az újszülöttkori lúdtalp:** a hosszanti boltozat hiánya a csecsemőkorban még normálisnak tekinthető, mert a boltozat csak később, az izomtónus növekedésével fokozatosan fejlődik ki. Az esetek túlnyomó többségében a probléma magától megszűnik, így a boltozat kifejlődésének hiányát 2 éves kor előtt nem tekintjük kórosnak.

**Pubertás kori lúdtalp:** a láb teherviselő képessége csökken, a megterhelés nő, a lábra a hirtelen növekedés következtében sokszor a felnőtt ember súlyának megfelelő teher nehezedik. Az izomzat hamar kifárad, görcsösen megfeszül. Kifejlődik a gyulladós vagy merev lúdtalp. A folyamat végző szakaszában kifejlődhetnek a csontos deformitások is.

**A felnőttkori lúdtalp:** felnőttkorban a boltozatrendszer megbomláshoz vezethet a stabilizáló rendszerek erejét meghaladó igénybevétel: túlsúly, terhesség, állómunka.

**Mit tehetek?** A pubertás kori és a felnőttkori lúdtalp nagyon jól korrigálható a megfelelő, lábra illő talpbetéttel. A számítógéppel tervezett, egyénileg alkalmazott betétek rendkívül hasznosak lehetnek. Természetesen emellett fontos, hogy lábtorna gyakorlatokat is rendszeresen végezzünk.



Egészséges keresztboltozat

Lesüllyedt keresztboltozat

#### Mi okozza?

Keresztboltozat (haránt) süllyedésről akkor beszélünk, ha harántboltozatot alkotó lábközépcsont fejek közül a középsők (leggyakrabban a második és a harmadik) a szükségesnél nagyobb erővel nyomódnak a talajhoz, ami miatt járás során talpi fájdalom jelentkezik. Jellemző a lesüllyedt fejek alatt bőrkeményedés kialakulása, mely pedikűrös kezelés ellenére is kiújul. Gyakran kíséri a nagyujj bütyök deformitása, illetve a kis lábujjak kalapácsujj állása.

A harántsüllyedés kialakulásában több tényező is szerepet játszhat, például a láb hosszan tartó túlterhelése, magas sarkú cipő rendszeres viselése vagy öröklött genetikai hajlam.

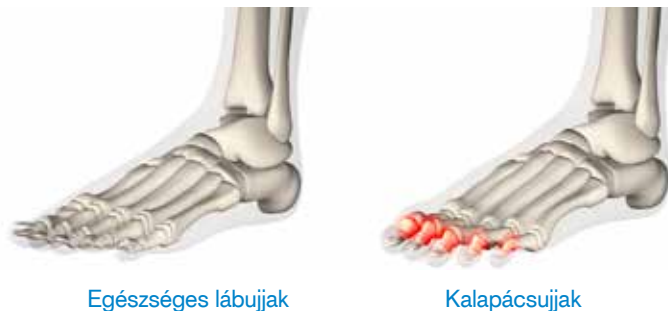
#### Mit tehetek?

Kényelmes, 3-4 cm-nél nem magasabb sarkú, nem túl vékony talpú cipő a harántsüllyedés kialakulását megelőzheti. Fontos, hogy a cipő orra ne legyen szűk, mert ez is előnytelen tartásba kényszeríti az előlábát és szintén okozhatja a panaszok kialakulását és / vagy rosszabbodását. A már kialakult deformitás előrehaladását harántboltozat-emelő betéttel, nagyobb deformitás esetén ortopéd cipő használatával lassíthatjuk vagy állíthatjuk meg. Nagyon fontos, hogy az emelés illetve alátámasztás a megfelelő helyen érje a talpat, ezért a legjobb hatást egyedileg készült talpbetét használatával érhetjük el.



**Mi okozza?** A sarokfájdalom meglehetősen gyakori probléma, amely sokszor kellemetlen, de csak az esetek egy részében áll mögötte komoly betegség. A legtöbb sarokfájdalom a talpon átívelő vastag kötőszöveti szalag betegsége, a **plantaris fasciitis**. Ez a szerkezeti betegség abból ered, hogy ennek a szalagnak fontos szerepe van a talp izmainak és inainak, valamint a láb boltozatának a fenntartásában. A kór legjellemzőbb tünete, hogy reggel, talpra álláskor már jelentkezik a fájdalom, ám később mintegy "bejárátódik", vagyis mérséklődik és csak hosszú állodogálás vagy lépcsőzés során rosszabbodik.

**Mit tehetek?** A sarkak fájdalma általában magától elmúlik, de vannak esetek, amelyeket mindenképpen érdemes orvossal ellenőriztetni. Egyes talpbetétek, sarokemelők terhelmentesíthetik a plantaris fascia feszülését, ezáltal a fájdalmat. Megfelelően megválasztott cipő (nem teljesen lapos vagy nem túl magas sarkú) választásával és/vagy személyre szabott talpbetét használatával a panaszok jelentősen csökkenhetnek.



**Mi okozza?** A kalapácsujjról akkor beszélünk, ha a lábujj alappercét hajlító és feszítő izmok egyensúlya megbomlik, az alapperc kiemelkedik, a középperc pedig lesüllyed, felvéve így a kalapács alakot. A kalapácsujj esetén tehát az ujj felfelé hajlik a középipületeből. Az elváltozás leggyakrabban a második és harmadik ujjon alakul ki, akár mindkét lábon egyszerre. Kialakulása leggyakrabban a rosszul illeszkedő cipőre vezethető vissza, amely kényszerhelyzetben tartja a lábujjakat - ilyenek a nagyon magas sarkú és a keskeny orrú cipők. Nőknél kilencszer gyakrabban alakul ki, mint férfiaknál.

**Mit tehetek?** Gyógytorna kezeléssel az ízületi mozgáson lehet javítani, oldani az izmok megváltozott húzási irányát, továbbá helyreállítani a megfelelő húzási irányt. Emellett igen fontos szerepet kap a nem túl magas sarkú cipő kiválasztása is, amelyben elég helyet kapnak a lábujjak. Konzervatív kezelésként a megfelelő helyeken rendelkező alátámasztásokkal ellátott egyedi talpbetét használatával a már kialakult panaszok jelentősen csökkenhetnek.



Egészséges lábfej



Bűtykös lábfej

**Mi okozza?** Egészséges láb esetén a láb az ujjak alapízületének magasságában a legszélesebb, és a nagyujj egyenesen előre mutat. A leggyakoribb oka a bűtyök kialakulásának a szűk és magassarkú cipő viselése, ezért ez a betegség általában a nők körében fordul elő, de már meglévő terpeszláb és örökletes tényező is okozhatja ezt az ízületi elváltozást. Legtöbbször a harántboltozat és / vagy hosszboltozat süllyedés kísérő tünete.

**Mit tehetek?** A legfontosabb a megfelelő cipő kiválasztása, ami helyet biztosít az ujjaknak, amennyiben ez nem történik meg, akkor a lábujjakat folyamatos nyomás éri és ízületi gyulladás alakulhat ki. Javasolt a rendszeres lábtorna végzése, ami jó hatással lehet a lábízületekre, de fontos tudni, hogy a bűtyök deformitás teljes korrekciója a tornával nem várható, további kialakulásának üteme viszont lassítható. Kizárólag műtéttel végezhető el a láb alakjának helyreállítása, ez azonban nem mindig hozza meg a várt eredményt. Éppen ezek miatt a hangsúly a prevención van amelyre kiváló megoldás lehet a megfelelően megválasztott cipő és az egyedileg készített talpbetét.

Életed során **több mint háromszor** kerülöd meg a Földet



**Biztos alagra**  
van szükséged



## ÁPOLÁSTECHNIKAI ESZKÖZ

**A kockázatokkal kapcsolatban  
olvassa el az útmutatót vagy  
kérdesse meg kezelőorvosát!**

Gyártja és forgalmazza:

**Batz Hungary Kft.**

2013 Pomáz, Tölgyes Kálmán u. 9.

Bővebb információ:

[www.batzinsoles.com](http://www.batzinsoles.com)



Tudomány a kényelem mögött