

Gesunde Füße

Wir bewegen uns immer weniger und verbringen viele Stunden am Tag sitzend. Dennoch sind unsere Füße ein Drittel des Lebens von Schuhen umhüllt. Treffen wir hier die falsche Wahl, können Fehlstellungen, Druckstellen oder Blasen sowie eine Verkürzung von Bändern und Sehnen die Folge sein. Sogar Rückenschmerzen haben oft ihre Ursache im falschen Schuhwerk.

30.08.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Unsere Füße leisten viel. Unsere Füße und deren **28 Knochen** tragen unser gesamtes Gewicht und vollbringen dabei Höchstleistungen. Der Fuß setzt vor allem mit der Ferse, aber auch dem vorderen Ballen auf. Das mittlere Fußgewölbe dient zur Stabilisierung des Gangs. Die Zehen haben eine wichtige Funktion beim Abrollen und das Gelenk im Bereich des Knöchels steuert seitliche Ausgleichsbewegungen.

Beim normalen Gehen verteilt sich das Gewicht auf eine Fläche, die etwa einer Postkarte entspricht. Beim schnellen Laufen wird nicht mehr der ganze Fuß aufgesetzt, sodass sich die **Belastung der Füße** verdoppelt. Bei Kleinkindern sind die Füße zunächst noch sehr weich. Die Knorpel zwischen den Knöcheln sind noch nicht voll ausgebildet. Nach und nach lernen wir, wie man steht und sich bewegt. Die Füße werden stabiler und auch die Nervenrezeptoren spüren Druck und Unebenheiten. Später können aber **Fehlstellungen** entstehen aufgrund enger, zu weiter oder nicht an den Fuß angepasster Schuhe.

Nicht jeder schöne Schuh ist gesund. Als typisch gesundheitsschädigende Schuhe gelten High Heels oder Modelle mit höheren Absätzen. Diese verlagern den Körperschwerpunkt und verhindern ein Abrollen beim Gehen. Solche Schuhe mögen zwar elegant und schick aussehen, führen aber zu einer Überlastung des Vorderfußes. Das Becken verschiebt sich und die Wirbelsäule wird falsch belastet, was zu Rückenschmerzen führen kann. Eine spitz zulaufende Form ist ebenso unnatürlich. Die Schuhe engen dadurch die Zehen ein, sodass diese sich verschieben.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1009>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Hammerzehen oder schmerzhafte Ballen können entstehen. Auch sehr starre Sohlen sind schädlich. Sie verhindern, dass Sie beim Gehen abrollen, und erhöhen die Gefahr des Umknickens.

Sich an der natürlichen Form des Fußes orientieren Als gesund gelten Schuhe mit Absätzen von **maximal zwei Zentimeter Höhe**. Hilfreich ist außerdem ein anatomisch geformtes **Fußbett** des Schuhs. Dieses orientiert sich an der natürlichen Struktur des Fußes und besitzt einen eher runden Vorderbereich sowie eine leichte Wölbung in der Mitte, die das Mittelfußgewölbe unterstützt und damit Plattfüße verhindert. Eine eingebaute Dämpfung in den Schuhen bewahrt die Gelenke vor Erschütterungen. Beim Kauf sollte nicht nur auf die Schuhlänge, sondern ebenfalls auf die Schuhbreite geachtet werden. Diese wird beim Schuhkauf oft vernachlässigt, wirkt sich allerdings stark auf die Bequemlichkeit des Schuhs aus.;

Viele Händler bieten bereits Modelle mit unterschiedlichen Schuhbreiten an, die darüber hinaus den optischen Ansprüchen einer Frau genügen. Zur Feststellung von Fehlstellungen kann ein Podoskop (Fußspiegel zur Analyse des Fußdruckes und der Fußgewölbe) herangezogen oder eine Trittschaum-Analyse des Fußes durchgeführt werden, sodass die Schuhe mit geeigneten Einlagen ausgestattet werden können.;

Fazit: Tun Sie also Ihren Füßen etwas Gutes und achten Sie auf gesunde Schuhe.

Weitere Informationen:

Wie Sie richtig laufen, erfahren Sie in diesem Artikel. Entspannen können Ihre Füße mit Hilfe der ;Kneipp- Behandlung.