

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Rückenschmerzen beginnen bei den Füßen – gut zu Fuß mit dem richtigen Schuhwerk



**Z**u klein, zu eng, zu groß, zu weit, zu hochhackig: Viele von uns tragen Schuhe, die nicht richtig passen. Manchmal spüren wir, dass Schuhe nicht bequem sind, nehmen es aber in Kauf, weil sie gut aussehen. Oft genug merken wir es jedoch nicht sofort – mitunter erst dann, wenn sich das falsche Schuhwerk dort bemerkbar macht, wo wir es am wenigsten erwarten: im Rücken. Tatsächlich ist ungeeignetes Schuhwerk keine seltene Ursache für Rückenschmerzen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt deshalb, worauf es bei Schuhen ankommt, die Füßen und Rücken gut tun.

Barfuß laufen auf natürlichem, weichem Untergrund gilt als gesündeste Art des Gehens, auf die auch der gesamte Bewegungsapparat des Menschen ausgelegt ist. Wenn wir Schuhe tragen, wird dadurch die natürliche Bewegungsabfolge beeinflusst. Zum einen dadurch, dass Schuhe Einheitsgrößen haben, Füße aber individuell verschieden sind. Viel zu oft passt der Schuh also nicht zum Fuß und dies kann schmerzhaft Folgen haben. Zum anderen sind viele Schuhe gar nicht so konzipiert, dass sie gesundes Gehen ermöglichen. High-Heels und Flip-Flops beispielsweise haben auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam, doch beide Schuhe können auf Dauer zu schmerzenden Füßen, Muskelverspannungen in den Beinen und letztlich sogar zu Rückenbeschwerden führen. Vor allem beim Gehen auf hartem Untergrund kann der Rücken überlastet werden.

Es empfiehlt sich also, so oft wie möglich rückengerechte Schuhe zu tragen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, welche Schuhe den Bewegungsapparat am besten unterstützen und deswegen mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden.



Bild: AGR/chung shi

## Aktivschuhe als sportlicher Begleiter im Alltag

Aktivschuhe sind die perfekten Alltagschuhe. Sie passen zu vielen Gelegenheiten, sind dezent und sportlich-elegant. Ein ausgeklügeltes Dämpfungssystem ist das Kernelement eines rückengerechten Aktivschuhs, denn es kompensiert die Stoß- und Druckkräfte, die beim Laufen auf harten Böden entstehen und eine Belastung für Muskeln und Gelenke darstellen. Von der AGR zertifizierte Aktivschuhe der Firmen Joya ([www.joyaschuhe.de](http://www.joyaschuhe.de)) und Ganter aktiv ([www.ganter-shoes.com](http://www.ganter-shoes.com)) verfügen zudem über eine Sohle, die natürliche Bewegungsabfolgen beim Gehen fördert und so für einen kontinuierlichen Trainingseffekt sorgt. Eine optimale Passform in Länge und Weite beugt Verformungen und falschen Bewegungsmustern vor.

## Freizeitschuhe, die dem ganzen Körper gut tun

Viele Menschen tragen im Berufsleben Schuhe, die elegant, aber auf Dauer unbequem sind. Freizeitschuhe und -Clogs müssen dies dann kompensieren – am besten dadurch, indem sie Füßen und Bewegungsapparat maximalen Komfort bieten. Eine den verschiedenen Fußzonen angepasste Dämpfung ist notwendig, um Stoßbelastungen abzufedern, außerdem müssen die Füße im Schuh ausreichend Bewegungsfreiheit haben. Die Förderung des natürlichen Abrollverhaltens der Füße und eine gute Belüftung sind weitere Bestandteile eines fuß- und rückengerechten Freizeitschuhs. Die AGR empfiehlt dafür verschiedene zertifizierte Freizeitschuhe und -Clogs des Herstellers chung shi ([www.chung-shi.com](http://www.chung-shi.com)).

## Gut zu Fuß – von Klein auf

Für Kinder ist geeignetes Schuhwerk besonders wichtig. Die Anforderungen dafür sind in den verschiedenen Altersgruppen unterschiedlich: laufen lernen geht am besten und natürlichsten barfuß; danach sollten Kinderschuhe zunächst weich und anpassungsfähig sein, den Kinderfüßen aber trotzdem die notwendige Stabi-



Aktivschuhe von Ganter aktiv (links, Bild: AGR/Ganter) und von Joya (rechts, Bild: AGR/Joya) sorgen für einen durchgehenden Trainingseffekt.



Freizeitclogs bieten den Füßen maximalen Komfort und entlasten den Rücken. (Bild: AGR/chung shi)

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



lität geben. Im Schulkindalter kommt es vor allem auf die richtige Passform an – in Länge, Breite und Höhe. Die AGR-zertifizierten DUX-Modelle von chung shi ([www.chung-shi.com](http://www.chung-shi.com)) verfügen zudem über eine flexible Sohle mit Dämpfung. Für eine gesunde Haltung und natürliche Bewegung ist es zudem wichtig, dass der Untergrund noch spürbar ist. So können sich Kinderfüße am besten entwickeln und auch der Rücken profitiert davon.

### Prothesenschuhe: Natürliche Bewegung, maximaler Komfort

Ganz eigene Kriterien haben Prothesenschuhe. Moderne Bein- und Fußprothesen ermöglichen natürliche Bewegungsfolgen beim Gehen – vorausgesetzt, auch die Prothesenschuhe sind darauf ausgerichtet. Die Unterstützung des Abrollverhaltens und eine Stoßdämpfung reduzieren die Stolpergefahr und sorgen für ein harmonisches Gangbild. Prothesenschuhe von medi ([www.medi-prosthetics.com](http://www.medi-prosthetics.com)) mit AGR-Gütesiegel verfügen zusätzlich über eine rutschfeste Sohle, geringes Gewicht und komfortable An- und Ausziehmöglichkeiten.

### Sicherheitsschuhe mit besonderen Aufgaben

Im Produktionsbereich werden spezielle Sicherheitsschuhe benötigt. Sie müssen zusätzliche Aufgaben auf zumeist harten Industrieböden erfüllen. Dazu zählen nicht nur diverse Schutzfunktionen, sondern idealerweise eine zum Körpergewicht passende Fersen- und Vorfußdämpfung. Diese schützen nicht nur vor Fehl- und Überbelastungen, sondern beugt auch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor. Um Unfälle und Verletzungen durch unpassendes Schuhwerk zu vermeiden, sollte besonders im gewerblichen Bereich der Schuh in Breite und Länge exakt passen. Ideal ist hier ein Schuh mit Mehrweitesystem und einer gewichtsangepassten



Prothesenschuhe müssen zahlreiche strenge Kriterien erfüllen. (Bild: AGR/medi)

Dämpfung, wie die AGR-zertifizierten Sicherheitsschuhe von Louis STEITZ SECURA ([www.steitzsecura.de](http://www.steitzsecura.de)).



Individuelle Dämpfungseigenschaften und Mehrweitesystem kennzeichnen rückengerechte Sicherheitsschuhe. (Bild: AGR/Steitz Secura)

### Über die AGR

Seit mittlerweile 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“. Alltagsgegenstände, die von einem multidisziplinären und unabhängigen medizinischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft wurden, können damit ausgezeichnet werden. Weiterführendes Informationsmaterial sowie aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien).

kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Produkten bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link:

[www.youtube.com/dieagr](http://www.youtube.com/dieagr)

## KURZ & BÜNDIG

Rückenschmerzen können zahlreiche Ursachen haben – unter anderem unpassendes oder unbequemes Schuhwerk, vor allem jedoch der harte, flache Boden, auf dem wir uns täglich bewegen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat deswegen für Aktiv-, Freizeit-, Kinder- Sicherheits- und Prothesenschuhe sowie Clogs spezielle Kriterien definiert, die Füßen und Rücken gut tun. Neben der perfekten Passform kommt es dabei vor allem auf die Konstruktion und das Dämpfungssystem der Sohle an, um Stoßbelastungen beim Gehen auszugleichen. Ausgewählte Schuhmodelle verschiedener Hersteller wurden bereits mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
**Stichwort: Schuhe**  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
[redaktion@rothenburg-pr.de](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)