

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gesunde Füße, Gesunder Rücken: So wichtig ist die richtige Schuhwahl



Ob mit Absatz oder ohne, bunt oder einfarbig, Schnürsenkel oder Reißverschluss – Schuhe gibt es in allen Varianten. Obwohl sie unsere täglichen Begleiter sind, liegt für viele Menschen das Hauptaugenmerk auf dem Aussehen. Besonders Frauen sind Wiederholungstäter und nehmen häufig für schicke Schuhe unbequeme und hohe Absätze, harte Sohlen und eine unnatürliche Fußhaltung in Kauf. Dabei spielt der richtige Schuh eine entscheidende Rolle für unsere Rückengesundheit. Harte Böden, eine falsche Passform und dauerhafte Stoß- und Stauchbelastungen schaden nicht nur den Füßen, sondern auch unserer Haltung. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Das möchte die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. verhindern: Mit dem unabhängigen Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ zeichnen Ärzte und Therapeuten deshalb besonders rückenfreundliche Produkte, darunter auch Schuhe, aus.

Vielen ist nicht bewusst, dass an anhaltenden Rückenschmerzen auch die falsche Schuhwahl schuld sein kann. Passt der Schuh nicht richtig, hat das negative Auswirkungen auf Füße und Rücken. Denn die meisten Schuhe lassen dem Fuß nicht genügend Platz,



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

die Dämpfung ist nur unzureichend oder fehlt ganz. Besonders in Kombination mit harten und festen Böden ist jeder Schritt wie ein Schlag auf die Wirbelsäule und verursacht unangenehme Schmerzen. „Ein guter Schuh fördert das natürliche Abrollverhalten des Fußes und führt ihn sicher in der Ferse. Das schont und entlastet Füße und Rücken“, weiß Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. Die Devise bei der Auswahl von neuen Schuhen sollte also lauten: Zuerst für Komfort, Halt und sicheren Gang sorgen! Erst im zweiten Schritt sollten optische und modische Kriterien zum Zuge kommen.

Freizeitschuhe und -clogs : Wohltat für Füße und Rücken

Gehen wir barfuß, werden unsere Fußmuskeln und durch den Gang auf unebenem Boden auch unser Gleichgewichtssinn trainiert. Da das für die meisten im Alltag jedoch nicht möglich ist, können stattdessen rückenfreundliche Freizeitschuhe und Freizeitclogs diesen Job übernehmen. Damit sie unsere Gesundheit fördern, müssen sie optimal passen und bequem sein. Die Leisten der Freizeitschuhe und -clogs sollten sich von der Länge und Breite an der natürlichen Fußform orientieren und unseren Füßen damit nicht nur ausreichend

Bewegungsfreiraum, sondern auch einen guten Halt bieten. So können sich Fehlstellungen wie Senk-, Spreiz- und Plattfüße verhindern lassen.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Zusätzlich wird ein aufrechter Gang gefördert – das kommt auch dem Rücken zu Gute. Ebenfalls entscheidend für den Gang ist eine gute Dämpfung der Schuhsohle. Diese sollte in den unterschiedlichen Bereichen mal mehr und mal weniger stark sein, da sich der Druck beim Gehen unterschiedlich verteilt. Ideal: Sohlen, die sich über Körperwärme und -gewicht individuell an den Fuß anpassen. Welche Kriterien sonst noch beim Kauf von Freizeitschuhen beachtet werden sollten, wird unter www.agr-ev.de/freizeitschuhe verraten.

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Trainingseffekt inklusive mit Aktivschuhen

Mehr bewegen und der Gesundheit ganz einfach etwas Gutes tun: Aktivschuhe unterstützen nicht nur den Gang, sondern auch unsere Fitness. Indem sie kleine Balancebewegungen auslösen, wird die Belastung für Füße und Rücken auf harten, unnachgiebigen Böden reduziert. Die sportlichen Schuhe aus atmungsaktiven Materialien sind so geformt, dass die Sohle im Bereich der Ferse und des vorderen Fußes angewinkelt ist. Zusätzlich verfügen sie über ein spezielles Dämpfungssystem. Dadurch lässt sich der Fuß beim Laufen gut abrollen und verbessert die Körperhaltung. Das weiche, flexible Fußbett aktiviert außerdem die Muskulatur. „Die Muskulatur ist unser natürlicher Stoßdämpfer“, erklärt Detjen. „Sie entlastet Gelenke und Bandscheiben.“ Wer noch mehr Informationen zu Aktivschuhen sucht, findet sie unter www.agr-ev.de/aktivschuhe.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



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



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Sicherheitsschuhe: sicher für einen starken Rücken

In manchen Jobs ist besondere Vorsicht geboten. Das gilt vor allem auch für die Füße. Sicherheitsschuhe sind deshalb zum Beispiel auf Baustellen oder in der Produktion Pflicht. Eine Schutzfunktion alleine reicht jedoch nicht aus. Auch hier gilt: Funktional und komfortabel muss es sein, um die Gesundheit von Fuß und Rücken zu fördern. Wie auch bei anderen rückengerechten Schuhen kommt es auf die Passform an – ein Schuhmodell in mehreren Weiten ist sinnvoll. Denn zu enge Schuhe können die Haut reizen, zu weite Schuhe dagegen bieten nicht genügend Halt. Die Folge: Verkrampfungen in der Fußmuskulatur. Auch die Länge muss stimmen – sonst verändert sich der Gang und die Gelenke werden unnötig belastet. Für ausreichenden Halt sorgt auch eine leicht umfassende Stütze der Ferse – durch die Entlastung von Fuß und Gelenken kann Schäden an der Wirbelsäule vorgebeugt werden. Auch die Umknickgefahr wird reduziert. So lässt sich auch ein langer Arbeitstag schmerz- und unfallfrei überstehen. Unter www.agr-ev.de/sicherheitsschuhe gibt es weitere wichtige Kriterien für rückenfreundliche Sicherheitsschuhe.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

KURZ & BÜNDIG

Viele Menschen wissen nicht, dass für einen gesunden Rücken auch die richtige Wahl der Schuhe eine Rolle spielt. Häufig wird beim Kauf nämlich mehr Wert auf ein schönes Aussehen als auf eine gute Passform und ausreichende Dämpfung gelegt. Das schadet beim Laufen der Wirbelsäule. Rückenfreundliche Schuhe dagegen können Schmerzen vorbeugen, weiß die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Für den Alltag empfehlen sich besonders Freizeitschuhe und Freizeitclogs, die sich an der natürlichen Fußform orientieren und gut gedämpft sind. Aktivschuhe aktivieren durch kleine Balancebewegungen die Muskulatur. Das schont Bandscheiben und Gelenke und hat sogar einen Trainingseffekt. Wer auf der Arbeit Sicherheitsschuhe tragen muss, sollte darauf achten, dass Weite und Länge der Schuhe zum Fuß passen. Das gibt Halt und entlastet die Gelenke. Weitere Informationen rund um den richtigen Schuh gibt es unter www.agr-ev.de/schuhe.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Schuhe
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

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
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de