

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Krankmacher auf leisen Sohlen: So wichtig sind Passform, Dämpfung und Co.

Sie sind zu weit, zu eng oder zu hoch: Viele tragen Schuhe, die nicht richtig passen. Das ist unangenehm, ungesund und macht krank. Neben einer falschen Passform schaden auch dauerhafte Stoß- und Stauchbelastungen den Füßen – etwa durch mangelnde Dämpfung. Das kann zu Verspannungen und Schmerzen im Rücken führen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, worauf es bei unterschiedlichen Schuharten ankommt, um den Körper bestmöglich zu unterstützen.

1) Freizeitschuhe und Clogs machen Lust auf Bewegung

Egal um welchen Schuh es geht - die richtige Passform ist entscheidend. Darüber hinaus gibt es spezielle Anforderungen, je nach Schuhtyp. Bei Freizeitschuhen gilt: Der Leisten sollte sich an der natürlichen Fußform orientieren, damit die Schuhe nicht drücken oder zu groß sind. Der Fuß muss außerdem ausreichend Bewegungsfreiheit haben, aber gleichzeitig sicher sitzen. Das ist wichtig, damit kein Senk-, Spreiz- oder Plattfuß entstehen kann. Damit ein Schuh nicht nur schützt, sondern auch Lust auf Bewegung macht,



© Ganter Shoes /Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

sollte er das natürliche Abrollverhalten beim Gehen unterstützen. Auf diese Weise wird die physiologische Bewegung des Körpers gefördert. Zudem sollten die Schuhe Platz für Einlagen bieten, um Fehlstellungen korrigieren zu können. Tipp: Wer in seiner Freizeit gerne Clogs trägt, sollte auf einen Fersenriemen für den nötigen Halt achten.

hen bestmöglich zu fordern. Was viele nicht wissen: Eine gut konstruierte Sohle kann über ihre sensorische Wirkung die Körperhaltung des Trägers verbessern. Aktivschuhe sollten aus hochwertigen Materialien, wie etwa Kunstleder oder auch atmungsaktiven Textilien, bestehen. Eine ausreichende Wasserdampfdurchlässigkeit ist für ein gutes Fußklima wichtig.

2) Aktiv-Schuhe aktivieren die Muskulatur

Bestimmte Schuhe können sogar einen Trainingseffekt haben. Sogenannte Aktiv-Schuhe unterstützen nicht nur das natürliche Gehen, sondern aktivieren beim Gehen auch die Muskulatur. Dafür müssen sie allerdings spezielle Kriterien erfüllen. Dazu gehört zum einen eine angewinkelte Sohle im Vorfuß- und Fersenbereich. Zum anderen müssen Material und Form eine muskelaktive Dämpfungsunterstützung gewährleisten, um Fuß- und Unterschenkelmuskeln sowohl beim Stehen als auch Ge-

3) Sicherheitsschuhe schützen, stützen und müssen bequem sein

Vor allem in vielen handwerklichen Berufen mit schweren Lasten sind Sicherheitsschuhe nötig, um die Füße vor Verletzungen zu schützen. Sie müssen optimal passen und bequem sein, um bei einem langen, anstrengenden Arbeitstag die Füße bestmöglich zu unterstützen. Beim Gehen sollten sie gut dämpfen und auf das Körpergewicht des Trägers abgestimmt sein. Sonst besteht die Gefahr, dass es zu Gelenkverschleiß und Wirbelsäulenbeschwerden kommt.



© chung shi/Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Für die Arbeitssicherheit ist auch zu beachten, dass die Sicherheitsschuhe die Fersen stützend umfassen. Das sorgt für einen sicheren Gang, entlastet die Sprunggelenke und reduziert die Umknickgefahr.

4) Gut zu Fuß trotz Handicap mit Spezialschuhen

Ob eine fortgeschrittene Arthrose, eine Gelenkversteifung oder eine Prothese: Richtige Schuhe sind immer eine große Hilfe. Spezialschuhe für diese Einsatzgebiete sollen die Sicherheit erhöhen, funktionell und komfortabel sein – sowohl beim Gehen als auch beim Stehen. So wird gleichermaßen die Mobilität verbessert. Für ein harmonisches Gangbild ist ein kontrolliertes Abrollverhalten wichtig. Dies kann beispielsweise durch eine Mittelfußstütze und eine verbreiterte Sohle erreicht werden. Ein gutes Profil und eine besondere Gummimischung der Sohle minimieren das Sturzrisiko und eine effektive Stoßdämpfung schont die Gelenke. Wichtig: Auch bei Spezialschuhen ist immer auf die richtige Passform zu achten.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



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

5) Kinderschuhe: Gesunde Füße von Anfang an

Nicht nur bei Erwachsenen spielt das richtige Schuhwerk eine wichtige Rolle. Denn: Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen Kinderschuhen und Fehlstellungen bei Kinderfüßen. Ein wichtiger Hinweis vorab: In den ersten zwölf Lebensmonaten ist festes Schuhwerk nicht nötig. Beginnt das Kind mit den ersten Gehversuchen, sollten Eltern beim ersten Schuh gleichzeitig auf eine hohe Materialflexibilität und Standsicherheit achten. So kann sich der Fuß uneingeschränkt bewegen. Bis zum Schulkindalter ist der Fuß dann vollständig ausgebildet. Ab diesem Zeitpunkt sollte der Schuh die natürliche Entwicklung des Fußes unterstützen und einen aktiven Lebensstil fördern. Später sollten die Schuhe klassische Fuß- und Haltungsschwächen lindern und vorbeugen. Idealerweise sind sie leicht an- und auszuziehen und haben ein geringes Gewicht. Zudem sollten sie keine Schadstoffe enthalten.

Eine Übersicht aller AGR-zertifizierten Schuhe sowie Detailinformationen über die wichtigsten Anforderungen gibt es unter www.agr-ev.de/schuhe

Über die AGR

Seit 25 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.rueckenprodukte.de.



© chung shi/Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

KURZ & BÜNDIG

Unsere Füße tragen uns Tag für Tag durchs Leben und sind dabei viel gefordert. Gerade deshalb ist es wichtig, bei der Wahl der Schuhe auf einige Dinge zu achten – ganz egal, um welchen Schuhtyp es sich handelt. Im Wesentlichen sollten sie komfortabel sein, den Fuß gut stützen und einen sicheren Gang ermöglichen. Bei der Auswahl des Schuhs muss zudem immer die Passform an oberster Stelle stehen. Das bedeutet, dass sich der Schuh an der natürlichen Fußform orientieren muss und nicht drücken oder einengen darf. Zudem ist immer auf eine gute Dämpfung zu achten, um Gelenke und Wirbelsäule zu schonen. Außerdem sollten sie das Abrollverhalten beim Gehen fördern, um die natürlichen Bewegungen des Körpers zu unterstützen.

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