

Wenn der Schuh mal wieder drückt

Beim Kauf von Schuhen sollte man auf Qualität achten, die passt. – Vom Kindesalter an, um späteren möglichen Fußfehlstellungen und Haltungsschäden vorzubeugen.

Sie sind entweder zu groß, zu klein, zu weit oder zu eng; unpassendes Schuhwerk verursacht nicht nur Schmerzen und müde Füße, sondern kann auch langfristig zu gesundheitlichen Folgeschäden führen. Das Motto „was nicht passt, wird passend gemacht“ sollte beim Schuhkauf nicht gelten. Vor allem in jungen Jahren quetscht man sich oft in unpassende Schuhe - weil sie einem gefallen, oder weil man nicht weiß, welche Eigenschaften ein guter Schuh mitbringen sollte. Beratungsgespräche mit den Experten im heimischen Schuhfachhandel und beim Orthopäden helfen dabei, Füße schon vom Kindesalter an gesund zu halten. Besonders bei Kindern ist es wichtig darauf zu achten, dass die Schuhe groß genug sind, um das Zehenwachstum nicht einzuschränken und späteren Fehlbildungen wie Hammerzehen oder Spreizfüßen vorzubeugen. Die Faustregel: Kinderschuhe sollten ungefähr einen Daumen breit zu groß sein. Da die Füße von Kleinkindern rund einen Millimeter pro Monat wachsen, sollte die Größe des Schuhs in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden.

High-Heels und Fußfehlstellungen

Fußfehlstellungen und Haltungsschäden wie Hallux valgus, Spreizfuß, Hammerzehen,



Verkürzung der Achilles-Sehne und Hohlkreuz können die Folge sein, wenn Frau täglich hohe Absätze trägt. Frauen, die im Berufsalltag viel stehen oder gehen, sollten deshalb immer zwei bis drei Paar Schuhe zum Wechseln bereit halten. Hier empfiehlt es sich beim Kauf auf Modelle mit niedrigen oder flachen Absätzen zurückzugreifen, die vorne etwas breiter und bequem sind und einen guten Fersenhalt bieten. Eine biegbare Sohle ermöglicht ein optimales Abrollen des Fußes.

Der richtige Halt

Sportschuh ist nicht gleich Sportschuh. Für jede Sportart gibt es eine Vielzahl an Schuhmodellen, die an die Bedürfnisse der Sportlerfüße angepasst sind. Laufschuhe sollen den Fuß stützen und stabilisieren, das Abrollen unterstützen und den Aufprall des Körpers dämpfen – und das über viele Kilometer hinweg. Auch beim Wandern wird gutes Schuhwerk zum Segen. Mit passenden Schuhen lassen sich Druckstellen, Blasen, Bänderisse und Knochenbrüche vermeiden. Beim Kauf eines Wanderschuhs sollte man auf das Profil achten, das einem später im Gelände Halt geben

soll. Eine stabile Sohle verhindert das Durchdrücken von Steinen und Wurzeln. Die Sohle dämpft und rollt im Vorfußbereich richtig ab. Speziell geschultes Personal im Fachhandel oder der Orthopäde testet die individuellen Bedürfnisse und macht mit dem Verkauf des richtigen

Qualitäts-Schuhs den Sport zum Freizeitvergnügen für die Füße.

Auf Qualität achten

Um das Bestmögliche für die Füße zu tun, sollte – und das nicht nur im Sportbereich, sondern bereits vom ersten Schuh an bis ins Erwachsenenalter – auf die gute Qualität der Schuhe geachtet werden. Kork- und Echtledermaterialien lassen die Füße atmen. Schuhe mit leichten und weichen Sohlen und Fußbett sorgen an den richtigen Stellen für Halt und Komfort. Bei bereits vorhandenen dauerhaften Schmerzen oder Problemen im Fußbereich helfen speziell maßgefertigte Einlagen vom Orthopäden, die den Fuß gezielt dort unterstützen, wo er es braucht. ■ S. Köchl



Ihr Ansprechpartner bei Problemen rund um Fuß und Bein

- 15 Jahre Erfahrung als Meister(betrieb)
- modernste computerunterstützte Anmessetechnik für Einlagen
- große Auswahl an Bequemschuhen
- kostenlose Fußberatung



Ihr Meisterbetrieb
HORST ZAIHSENBERGER

Orthopädieschuhmachermeister

Ausseer Straße 27, Liezen, Tel. 03612 / 22 742, office@zaihsenberger.at, www.zaihsenberger.at