



Barfuß-Schuhe als Alternative für Läufer

Barfuß-Schuhe als Alternative für Läufer

Untersuchungen mit Sportlern zeigen, dass Barfußläufer die Wadenmuskulatur und damit auch das Sprunggelenk zu 20 Prozent stärker belasten. Bei Schuhläufers liegen die Belastungen eher auf den Oberschenkeln und damit verstärkt auf den Knien. Menschen, die ohne Schuhe laufen, belasten stärker den Fußballen und machen kürzere Schritte. Dadurch muss nur eine kürzere Flug- und Landephase abgebremst werden. Das Laufen in Schuhen ist aufgrund der längeren Flugphase anstrengender. Sportler können als barfuß effizienter laufen. Allerdings ist es in unseren kalten Gefilden nicht immer möglich ohne Schuhe zu laufen oder ohne Schuhe Sport zu treiben. Doch auch gerade für Laufsportler bieten sich sogenannte Barfuß-Schuhe als Alternative an. Allerdings sollten Läufer, die von normalen Laufschuhen auf Barfuß-Schuhe umschwenken, nicht sofort ihre gesamte Distanz mit den Barfuß-Schuhen laufen. Denn die Fußmuskulatur, welche durch Laufschuhe gestützt wird, muss sich erst mal umgewöhnen. Empfehlenswert ist ein Kompromiss. Also anfangs mit den Barfuß-Schuhen anfangen und den Rest der Strecke mit normalen Laufschuhen weitermachen. Erst nach der Umgewöhnung können auch längere Strecken mit den Barfuß-Schuhen bewältigt werden. Die Effekt der Barfuß-Schuhe ist beim Laufsport sicherlich am größten. Immer mehr Menschen tragen aber auch im Alltag diese besonderen Schuhe. Allerdings je härter der Untergrund, desto unangenehmer ist das Gehen mit den dünnen Sohlen der Barfuß-Schuhen. Die Vorteile der Vorderfußbelastung kommen beim normalen "Schlendern" nur bedingt zum Tragen. Auf Naturböden ist der positive Effekt der Barfuß-Schuhe deutlich besser. Allerdings können auch im Alltag Barfuß-Schuhe getragen werden, dann aber vielleicht welche mit dickerer, gepolsterter Sohle. "Barfuß-Schuhe sind aber nicht unbedingt für jedermann gleichermaßen geeignet", sagt Dr. Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in der Berliner Friedrichstraße. Denn beim Barfuß-Schuhen muss der Fuß viel Gewicht abfedern. Das ist gerade bei Übergewichtigen ein Problem. Auch bei Fehlstellungen oder instabilen Gelenken und Bändern erhöht sich mit Barfuß-Schuhen die Gefahr des Umknickens. Braucht ein Fuß also mehr Halt, sind "normale" Schuhe unter Umständen besser.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie
Kyphoplastie
Handchirurgie
Ellenbogen-Chirurgie
Arbeits/Schulunfallbehandlung
Akupunktur
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
Sportlerbetreuung
Schmerztherapie
Stoßwellentherapie
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)
Weitere Therapieformen
Sonografie der Säuglingshüften