

Barfußlaufen - das Beste für den Fuß

Barfußlaufen - das Beste für den Fuß

Am Tag des Fußes, am 24. Juni, bekommt dieses Körperteil mal die Aufmerksamkeit, die es verdient. Denn menschliche Füße verrichten Schwerstarbeit. Und damit die Füße ihren vielfältigen Aufgaben gerecht werden können, ist es wichtig, sie entsprechend zu behandeln und entwickeln zu lassen.

Kinder sollten daher möglichst ohne Schuhe laufen lernen und so oft barfuß laufen wie möglich. Denn durch das Barfußlaufen auf Unebenheiten sind die Füße gefordert. Muskeln, Bänder und Sehnen werden beansprucht und bilden sich heraus. Ohne eine natürliche Beanspruchung durchs Barfußlaufen verliert das komplexe Fußgewölbe seine Funktion. Die Folge können Fußfehlstellungen wie Spreiz-, Hohl- oder Plattfüße sein.

Je unterschiedlicher der Untergrund, also ganz gleich ob Sand, Gras, Erde oder auch Kieselsteine, desto besser ist es für Kinder- aber auch Erwachsenenfüße. Denn die unterschiedlichen Untergründe regen verschiedene Nervenpunkte an. Zudem werden durch Hüpfen, Rennen oder Balancieren die motorischen Fähigkeiten der Kinder gefördert. Was wiederum zu einer verbesserten Ausgeglichenheit und Konzentration führt. Nicht nur bei Kindern, aber dort besonders, stehen körperliche Bewegung und auch sonstiges Wohlbefinden im engen Zusammenhang.

Die richtigen Schuhe

Natürlich ist ein ständiges Barfußlaufen für Kinder nicht möglich. Für eine gesunde Entwicklung ist die Auswahl des passenden Schuhwerks gerade für Kinder daher besonders wichtig. "Kinderfüße wachsen sehr schnell. Innerhalb von wenigen Monaten kann die Schuhgröße bereits eine Nummer größer sein", sagt der Orthopäde Bartholomäus Gabrys aus Berlin-Friedrichshain. Daher sollten Kinderschuhe keineswegs zu klein oder möglicherweise genau passend sein, sondern lieber etwas zu groß. Denn dann haben die Füße genügend Freiraum zum Wachsen.

Fußfehlstellungen können gravierende Auswirkungen wie Knie- oder Rückenbeschwerden haben. Doch dank moderner Orthopädie und Orthopädietechnik muss dies heutzutage nicht mehr sein. Denn nach einer gründlichen Diagnose und ausführlichen Beratung können die Ursachen der Schmerzen im Fuß benannt werden. "Eine gute Einlagenversorgung ist bei uns im Hause gewährleistet", erläutert Bartholomäus Gabrys. Patienten erhalten nicht nur die Diagnose, sondern genaue Spezifikationen und Anforderungen für die Schuheinlage. Nach diesen Vorgaben kann der Orthopädietechniker die Einlagen dann passgenau anfertigen und somit den Patienten Beschwerdefreiheit ermöglichen.

Pressekontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Yorckstr. 84a
10965 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Firmenkontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Yorckstr. 84a
10965 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Dem komplexen "Wunderwerk" des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates werden tagtäglich schwere Belastungen zugemutet. Eine gute orthopädische Betreuung beschränkt sich daher nicht auf die Soforthilfe. Natürlich gilt es zunächst, Schmerzen wirksam und schnell zu bekämpfen und wieder die volle Funktionsfähigkeit zu erreichen. Doch dabei lassen wir es nicht bewenden - sonst stehen Sie nach einem oder zwei Jahren erneut mit den gleichen, womöglich noch einmal verschärften Beschwerden wieder in unserer Praxis. Wir verstehen uns vielmehr als Ihr Begleiter auf dem Weg in ein dauerhaft gesünderes - und damit schmerzarmes - Leben. Das beginnt bei der eingehenden Beratung, in der wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungspotenziale für Ihr orthopädisches Problem ausloten.

Leistungsspektrum:

Orthopädie
Orthopädische Chirurgie/Operationen
Säuglingshüftsonografie (U3)/Kinderorthopädie
Hausbesuche
Manuelle Medizin/Chirotherapie
Akupunktur
Medizinisch-ästhetische Faltenbehandlung
Schmerztherapie
Arthrosebehandlung
Sportmedizin
Stoßwellentherapie
Diagnostikleistungen
Medizinische Fachgutachten
Raucherentwöhnung
Gewichtsreduzierung / Gewichtsabnahme

Ernährungsberatung
Knochendichtemessung/Screening