Sommertrend Keilabsätze

Sommertrend Keilabsätze

Bei der Damenwelt stehen in diesem Sommer Schuhe mit Keilabsätzen hoch im Kurs. Im Gegensatz zu High Heels haben Schuhe mit Keilabsätzen eine größere Auflagefläche, dadurch ist das Gewicht besser verteilt. Dennoch sind diese Schuhe nicht zwangsläufig besser für die Füße. Denn in den Fußsohlen sind viele Nervenenden und Rezeptoren. Diese Rezeptoren übernehmen unter anderem die Aufgabe, das Gehirn über einen uneben Boden zu informieren. Eine zu steile Fußsohle beeinflusst die Rezeptoren und lässt die Stolper- und Sturzgefahr steigen. Problematisch bei High Heels ist die Belastung auf den Vorderfuß. Bei einem Absatz von fünf Zentimetern muss der Vorfuß 57 Prozent des Gewichts aushalten. Ist der Absatz elf Zentimeter hoch, sind es sogar 90 Prozent. Durch diese Belastung werden die Zehen gequetscht und Sprung- sowie Zehengrundgelenk überstreckt. Die Schuhe sorgen für einen Verlust der Stabilität. Mögliche Beschwerden des High Heels Tragens treten aber nicht nur an den Füßen auf. Auch der Druck aufs Kniegelenk nimmt zu. Der Körper muss bei den Stöckelschuhen das Gleichgewicht halten. Deshalb kommt es zum Hohlkreuz, was auf Dauer zu Rückenschmerzen führen kann. Ebenso leidet das Bluttransportsystem unter dem ständigen Tragen von High Heels oder Schuhen mit Keilabsätzen. Im Fuß sitzen die Fußmuskel- und Sprunggelenk-Pumpe, welche das Blut vom tiefsten Punkt des Körpers, den Füßen, wieder zurück zum Herzen transportieren. Je weniger Bewegungsfreiheit die Füße in den Schuhen haben, desto weniger Blut kann transportiert werden. Dies kann zu geschwollenen Knöcheln und Waden führen. Doch auch vermeintlich bequeme Schuhe wie Flip Flops haben ihre Tücken. Für kürzere Strecken sind diese Schuhe gut geeignet. "Längere Strecken sollten jedoch damit nicht zurückgelegt werden. Denn dann krallen sich die Zehen um den Steg und die Muskeln im vorderen Fuß können verkrampfen", sagt Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Fusschirurgie Berlin.

Barfuß laufen vor Schuhen

Aus medizinischer Sicht ist das Barfußlaufen die optimale Form der Fortbewegung, um Fußerkrankungen und -fehlstellungen vorzubeugen. Insbesondere am Strand ist es von großen gesundheitlichem Nutzen. Gerade Kinder sollten deshalb möglichst oft barfuß laufen, um ihre Füße und Stabilität zu trainieren. Wenn schon Schuhwerk getragen wird, dann wenn möglich die Schuhformen mehrmals am Tag gewechselt werden. Bezüglich der Fußstabilität ist ein klassischer Halbschuh zum Schnüren vorteilhaft. Dann darin haben die Zehen genug Platz, vorausgesetzt natürlich, dass wirklich die richtige Schuhgröße gewählt. Auch hier greifen viele Männer und Frauen oftmals zu falschen Größe. Die Schnürung hält die Partei um den Mittelfuß stabil und die Fersenkappe sorgt für gutes Sitzen des Fußes im Schuh. Sollten schon Fußbeschwerden oder sogar bereits Fehlstellungen zu spüren bzw. zu erkennen sein, ist es ratsam, sofort entsprechende Spezialisten aufzusuchen. Denn bei sogenannten Hammerzehen oder dem Hallux valgus können mit Physiotherapie und individuellen Einlagen Schmerzen gemindert werden. Erst wenn diese Maßnahmen nicht mehr greifen, ist eine Operation notwendig. Aber auch hier hat die Fußchirurgie in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht, so dass sowohl der Eingriff als auch die Zeit danach für Patienten mit immer weniger Unannehmlichkeiten verbunden ist.

Pressekontakt

Orthopäden 2 | Dr. med. Alexander Lemmé | Facharzt für Orthopädie | Fußchirurg

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.de

Firmenkontakt

Orthopäden 2 | Dr. med. Alexander Lemmé | Facharzt für Orthopädie | Fußchirurg

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.de

Die orthopädische Praxis von Dr. Lemmé und seinem Team bietet ihren Patientinnen und Patienten modernste Behandlungsmethoden speziell in den Bereichen Fusschirurgie und Wirbelsäulentherapie. Ein besonderes Augenmerk gilt der Behandlung des Hallux valgus (Fehlstellung der Großzehe). In den letzten 10 Jahren wurden von Dr. Lemmé über 3.000 fußchirurgische Eingriffe getätigt. Seine neue Fußoperationstechnik ermöglicht nach dem Eingriff eine sofortige Belastung, modernste Heilungsmethoden verkürzen die Heilungszeit um bis zu 50 %.