

# Schickes Auftreten, gesunde Gelenke

Hagen. Frauen kaufen sie, Männer lieben sie. High-Heels sind Inbegriff von Weiblichkeit und Verführung. Doch was schön aussieht, fördert nicht immer die Gesundheit: Schmerzende Füße durch falsches Schuhwerk gehören zu den häufigsten Gründen, die Frauen jeder Altersstufe zum Orthopäden führen.

Jeder Fuß macht pro Tag durchschnittlich 10.000 Schritte. Um Fußfehlstellungen zu vermeiden, bedarf es Abwechslung und einer richtigen Wahl beim Schuhkauf. Schuld an den meisten Beschwerden haben oft Schuhe mit schlechter oder fehlender Stützfunktion. Bei zu großen Schuhen rutschen Zehen nach vorn und die Ferse findet keinen Halt. „Um Schäden an Füßen und Rücken zu vermeiden, Schuhe genau nach Bedarf und vor allem nach Größe tragen“, rät Dr. Nazemi vom orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. „Zu kleine oder zu große Schuhe führen zu Haltungsschäden, können die Wirbelsäule schädigen und zu Verschleißerscheinungen an

Fußgelenken führen.“

## **Bewegungsfreiheit!**

Damit Füße nicht zu Problemzonen werden, bedarf es auch ausreichender Bewegungsfreiheit in Schuhen. Zehen brauchen Platz zum Abrollen, daher sollten Schuhe Füßen vorn etwa einen halben Zentimeter Platz lassen. Klassische Pumps führen zu extremen Überlastungen des Vorfußes. Sandalen oder Flip Flops wiederum verursachen nachhaltig Krallenzehen durch einen fehlenden Fersenriemen. Halten Fuß- oder Rückenschmerzen länger als eine Woche an, sollte ein Orthopäde aufgesucht werden. Feste Schuhe mit Gummisohlen bieten eine optimale Lösung für den Alltag. Wer dennoch nicht auf modische Schuhe verzichten möchte, sollte Schuhmodelle täglich wechseln, um Fehlhaltungen vorzubeugen. Modebewusste Damen vermindern so das Risiko, an Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen zu leiden. Das freut auch die bewundernden Herren.