

Was die Schwerstarbeit leichter macht

Beim Sport auf das richtige Equipment an den Füßen setzen

Füße tragen den Menschen durchs Leben – und dabei durchschnittlich vier Mal um die Erde. Sie müssen pro Tag rund 2520 Tonnen abfedern. Das entspricht einem Gewicht von etwa vier ICE-Zügen oder 500 Elefanten. Anders ausgedrückt: Sie leisten Schwerstarbeit. Vor allem beim Sport wirken erhebliche Kräfte auf unsere Füße ein, die bis zum fünffachen Körpergewicht betragen können.

Trotzdem schenken wir dem am meisten beanspruchten Teil unseres Körpers nur selten Aufmerksamkeit. Zu allem Überfluss zwingen wir ihn in unpassende Schuhe. Wenn man Glück hat, kommt man mit einer Blase davon. Doch die Last auf den Füßen kann schnell zur ersten Belastung werden. Dann tauchen (vermeintlich aus dem Nichts) Kniebeschwerden, Achillessehnenbeschmerzen, Reizungen an der Schienbeinkante oder Arthrose des Großzehengrundgelenks auf. Verletzungen, die das Joggen, Nordic-Walken, Wandern, Tennisspielen, Golfen und so ziemlich jede andere Sportart zur Tortur oder gar unmöglich machen.

Schuhe und Einlagen: beim Kauf auf Expertenwissen setzen

Um vorhandene oder sich anbahnende Symptome zu bekämpfen, hilft manchmal schon das richtige Schuhwerk. Häufig werden Achillessehnenbeschwerden nämlich durch zu weiche Treter ausgelöst oder zumindest begünstigt. Sporteinlagen korrigieren zusätzlich die (Schmerzen verursachenden) Fersenabweichungen. Sie können auch durch O- oder X-Beine resultierende Kniebeschwerden lindern.

Bei der Suche nach der richtigen Fußbekleidung sollte man sich auf Experten verlassen. Nicht zuletzt für eine professionelle Bewegungsanalyse. Jeder Fuß und jeder Gang sind anders, also bedarf es auch individueller Lösungen. Ein ausgebildeter Orthopädie-Schuhtechniker weiß das. Und er hat Zugriff auf vielfältige Sportschuh-Modelle und kann sämtliche Fragen zu Form, Größe und Material beantworten.

Eine passgenaue Laufeinlage schützt obendrein Gelenke und Muskeln, dämpft die Kräfte beim Aufprall und sorgt für eine gleichmäßige Belastungsverteilung. Der Fuß wird stabilisiert, wodurch die gesamte Körperhaltung beim Training positiv beeinflusst wird. Der Einsatz solcher Einlagen empfiehlt sich schon bei den ersten Anzeichen für Fehlhaltungen des Fußgewölbes, etwa bei einem Knick- oder Senkfuß.

Angenehmer Nebeneffekt: Die richtigen Sportschuhe und -einlagen können auch Rücken-, Schulter oder Armbeschwerden lindern – sofern diese als Folge von Fehlhaltungen der Füße und Beinachse auftreten. Nicht nur im Sport haben sich die Orthotech-Einlagen (prophylaktisch und therapeutisch) bewährt, sondern auch im Alltag und bei der Arbeit. Sie können dem Fuß die Schwerstarbeit zwar nicht ganz abnehmen, aber ihn im wahrsten Sinne des Wortes unterstützen. Geteilte Last ist schließlich halbe Last.

Wer Beratung sucht, findet sie im qualifizierten Sanitätsfachhandel. Eine Übersicht der Betriebe, die Einlagen für Sportler des Gautinger Unternehmens Orthotech führen, gibt es unter <https://orthotech-gmbh.de/service/sanitaetshaus-in-ihrer-naehe/>

Gauting, im März 2022

Kontakt:

Headware
Agentur für Kommunikation GmbH
Dollendorfer Straße 34
53639 Königswinter

Beatriz Dirksen
Telefon: 0 22 44 / 92 08 66
b.dirksen@headware.de
www.headware.de