

Presseinformation

Gesundheitskiller High Heels:

Podoätiologe Fatmir Langmeier klärt über Risiken auf

(Raubling, Juni 2016) Frauen auf der ganzen Welt lieben sie: High Heels. Doch die Highlights der weiblichen Schuhmode haben auch ihre Tücken, denn dauerhaftes Tragen von hohen Absätzen kann zu verkürzten Muskeln und damit zu Schmerzen führen. Zusätzlich ist die Belastung des vorderen Fußbereichs stark erhöht, da dieser beinahe das gesamte Körpergewicht tragen muss. Eine Überlastung des zweiten bis vierten Mittelfußknochens ist die Folge. „Das kann bei entsprechender Veranlagung zu einem Spreizfuß führen“, erklärt Fatmir Langmeier, Podoätiologe, Experte für orthopädische Statik und Gründer des Langmeier Kompetenz-Zentrums mit Sitz in Raubling/Bayern und Frankfurt am Main. „Durch die erhöhte Position der Ferse sind Unterschenkelmuskeln und Achillessehne stark angespannt und verkürzen sich. Hammer- und Ballenzehen (Hallux valgus) und auch schmerzhafte Knie-, Hüft- und Rückenprobleme können die Folge sein“, so Langmeier weiter. Beachtet man jedoch einige Tipps und Tricks, muss keine Frau auf ihre hippen Begleiter verzichten.

Oftmals sind Schuhe mit über 10 Zentimeter hohen Absätzen das i-Tüpfelchen eines Outfits. Abgesehen von ihrem eigenen attraktiven Look, bieten High Heels zudem ihrer Trägerin optische Vorteile: Das Bein wirkt länger, die Haltung aufrechter und der Gang eleganter. Hochhackige und spitz zulaufende Schuhe können jedoch auch Schmerzen verursachen, im schlimmsten Fall bei jedem Schritt – die Vorfußmechanik ist gestört. Diagnose: Metatarsalgie. Etwa die Hälfte aller über 50-Jährigen hat regelmäßig Schmerzen im Fußbereich und auch viele jüngere Menschen sind bereits betroffen. „Adäquates Schuhwerk ohne oder mit einem sehr flachen Absatz, einer weichen Sohle und einem bequemen Vorderschuh ist grundsätzlich zu empfehlen, um Fehlstellungen des Fußes vorzubeugen“, rät der renommierte Podoätiologe Fatmir Langmeier. „Treten bereits regelmäßig Schmerzen im Ballenbereich auf, kann eine individuell für den entsprechenden Fuß maßgefertigte Schuheinlage helfen“, ergänzt der Meister der Orthopädie-Schuhtechnik. Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, erläutert Fatmir Langmeier, was frau beim Tragen von High Heels beachten muss, damit die Füße in den modischen Trettern gesund bleiben.

1. Richtig laufen

Den Fußballen beim Laufen entlasten, indem die Ferse zuerst aufgesetzt und der Fuß dann langsam abgerollt wird.

2. Augen auf beim Schuhkauf

Beim Schuhkauf unbedingt darauf achten, dass der Vorfußbereich gepolstert ist. Des Weiteren sollte die Ferse im Schuh komplett und bequem aufliegen, denn dadurch wird der Vorderfuß entlastet. Und natürlich muss der Schuh optimal sitzen und darf den Fuß nicht einengen.

3. Der richtige Absatz

Bei sehr dünnen Absätzen sollten diese immer in der Fersenmitte des Schuhs angebracht sein. Dadurch ist der Stand etwas stabiler. Blockabsätze sorgen für einen noch sichereren Stand.

4. Hoch hinaus

Plateauschuhe sind von Vorteil, da das Plateau den mitunter extremen Höhenunterschied zwischen Ferse und Vorderfuß minimiert und dadurch den Vorderfuß entlastet.

5. Schühchen, wechse dich

Regelmäßiges Wechseln von High Heels auf flache Schuhe entlastet den Fuß. Ideal ist ein Wechsel nach 4 Stunden. Am besten auf Sneaker mit einer dicken Sohle umsteigen, da die Dämpfung die Fußsohle entlastet. Ballerinas tun es aber auch.

6. Einfach mal ohne

Zu Hause so oft wie möglich barfuß laufen. Das entspannt die Füße und ist gesund.

7. Individuell unterwegs

Individuell maßgefertigte Schuheinlagen, z. B. OrmoSys, entlasten die Füße merklich und wohltuend. Und das Beste: Selbst High Heels können mittels Fußbett oder Einlagen auf die individuellen Bedürfnisse des jeweiligen Fußes angepasst werden.

8. In Bewegung

Tägliche Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur sind empfehlenswert und lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

9. Pure Entspannung

Nach einem ganzen Tag in High Heels sind die Füße oft angeschwollen und schmerzen. Ein warmes Fußbad mit ätherischen Ölen entspannt und schafft Linderung und regt zugleich den Lymphfluss an.

10. Mythos Flip-Flops

Ein Sommer ohne Flip-Flops ist wie ein Winter ohne Schnee. Doch obwohl sie flach und luftig sind, sind sie keine Idealbesetzung für die Füße. Die Fußzehen müssen sich beim Laufen regelrecht festkrallen, um den Schuh nicht zu verlieren – keine natürliche Fußhaltung! „Maßgefertigte Flip-Flops mit einem individuell auf den Fuß angepassten Fußbett und Zehengreifer sind eine Lösung für all diejenigen, die nicht auf Sandalen mit Zehensteg verzichten möchten. Sie entlasten und entspannen die Füße“, erklärt Fatmir Langmeier.

Über Fatmir Langmeier:

Fatmir Langmeier ist Podoätiologe, Experte für orthopädische Statik und Gründer des Langmeier Kompetenz-Zentrums mit Sitz in Raubling/Bayern und Frankfurt am Main. Im Jahr 2008 erhielt er den Leonardo Award für herausragende Leistungen im Gesundheitsfachhandel. Fatmir Langmeier hält regelmäßig Vorträge auf Kongressen und Veranstaltungen und ist ein weltweit gefragter Speaker. Gemäß seinem Credo „Die Statik muss stimmen, damit auch die Dynamik stimmt“ hat der Meister der Orthopädie-Schuhtechnik die Marke OrmoSys entwickelt, individuell maßgefertigte Einlagen für Schuhe jeder Art.

Pressekontakt:

Deutscher Pressestern

Bierstadter Str. 9 a, 65189 Wiesbaden, Germany

Romy Cutillo, E-Mail: r.cutillo@public-star.de

Tel.: +49 611 39539-14 / Fax: +49 611 301995