

Presseinformation

Langes Stehen optimal meistern:

Podoätiologe Fatmir Langmeier gibt Tipps, wie man trotzdem fit bleibt

(Raubling, November 2016) Ob Friseur, Verkäufer, Tankwart oder OP-Schwester – rund 5,7 Mio. Erwerbstätige unterschiedlicher Berufsgruppen stehen bei der Arbeit. Der menschliche Körper ist jedoch auf Bewegung ausgerichtet. Während beim Gehen und Sichbewegen die Beuge- und Streckmuskeln abwechselnd dynamisch tätig sind, werden beim Stehen große Muskelgruppen kontinuierlich angespannt. „Wer im Beruf oft lange stehen muss, belastet seine Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke zu einseitig. So entstehen Verspannungen, die zu chronischen Schmerzen führen können. Mit der Zeit flacht das Fußgewölbe ab, eine Fehlstellung entsteht – wie etwa der Ballenzeh oder ein Spreiz-, Senk- oder Plattfuß“, so Fatmir Langmeier, Podoätiologe und Experte für Schuhtechnik. Doch auch im Stehen gibt es Möglichkeiten, die Belastung zu verteilen. Fatmir Langmeier weiß, worauf es ankommt und wie man die schlimmsten Beschwerden vermeiden kann.

Stehen an sich ist zunächst ungefährlich. Zum Problem wird die Belastung dann, wenn überwiegend stehend Berufstätige ihre Muskeln nicht ausreichend trainieren. Langes Stehen belastet das Herz-Kreislauf-System, da sich ein Großteil des Bluts in den Beinen ansammelt. Die Muskulatur, die normalerweise das gesamte Körpergewicht trägt, wird durch langes Stehen ermüdet. Gelenke, Bänder und Bandscheiben übernehmen die Aufgaben der Muskulatur, obwohl sie dafür gar nicht konstruiert sind. Dies führt häufig zu Schmerzen. Müdigkeit und Kreislaufprobleme, Schmerzen in den Beinen, Rückenschmerzen, eingeschränkte Blutzirkulation in den Beinen, Leistungsverminderung durch die schlechtere Durchblutung des Gehirns – das sind nur die kurzfristigen Folgen. Langfristig können Krampfadern oder eine Thrombose entstehen, es kann zu Blutdruckschwankungen kommen und orthopädische Fehlstellungen der Füße können die Folge sein. Um das zu verhindern, sollten Menschen, die lange stehen müssen, auf jeden Fall in ihrer Freizeit für einen Ausgleich sorgen, rät Fatmir Langmeier. Gymnastik, Pilates und Yoga bieten sich als Ausgleichssport an. „Alle Sportarten, bei denen eine Dehnung im Rumpf vorkommt, eignen sich besonders gut“, so der Experte. Darüber hinaus gibt es einiges, was man auch während der stehenden Tätigkeit tun kann, weiß Langmeier.

Tipps, wie man gesünder lange stehen kann

Bei längerem Stehen sollte man darauf achten, immer wieder die Haltung zu ändern, z. B. einen Fuß auf eine Stufe zu stellen oder sich an eine Wand anzulehnen. Ganz wichtig ist bequemes, flaches Schuhwerk. Schuhe sollten im Idealfall eine biegsame, elastische und rutschfeste Sohle

haben. Des Weiteren müssen sich die Zehen frei bewegen können und der Schuh darf den Fuß in seiner natürlichen Form nicht einengen oder in eine unnatürliche Form pressen. High Heels und höhere Absätze sind unbedingt zu vermeiden, denn sie belasten die Füße beim Stehen noch zusätzlich. Individuelle, dynamische Einlagen, wie z. B. OrmoSys, entlasten die Füße. Das regelmäßige Tragen von Kompressionsstrümpfen hilft, Krampfadern vorzubeugen. Pausen sollten idealerweise als Ausgleich genutzt werden. „Einfach mal die Füße hochlegen, um die umgekehrte Blutzirkulation anzuregen“, so Langmeier. Entlastende Arbeitsplatzmatten können zusätzlich den Stehkomfort verbessern. Generell empfiehlt es sich, einfach in Bewegung zu bleiben, auf der Stelle zu wippen und auch mal das Gewicht vom einen Bein aufs andere Bein zu verlagern. Falls sich die Möglichkeit ergibt, zwischendurch auch einmal zu sitzen, sollte man das unbedingt wahrnehmen.

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

www.deutscher-pressestern.de

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

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