

## Pressemitteilung

Lindenberg, 25. Juni 2018

---

Am 29. Juni 2018 ist Tag des Fußes

### **Wirbelsäulen-Experte Dr. med. Alfred Huber: High Heels, Flip-Flops & Co. setzen Fuß- und Rückengesundheit aufs Spiel**

**Ob High Heels zum luftigen Kleid oder Flip-Flops für den legeren Beach-Style – Schuhe sind nicht nur das i-Tüpfelchen für das perfekte Sommer-Outfit, sie bestimmen auch Gesundheit von Füßen, Knien und Wirbelgelenken. Denn Füße sind wahre Schwerstarbeiter und legen im Laufe eines Lebens rund 170.000 Kilometer zurück. Deswegen klärt zum Tag des Fußes am 29. Juni Dr. med. Alfred Huber, Leitender Oberarzt im Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum der Rotkreuzklinik Lindenberg, über Schuhe und ihr Risiko für die Gesundheit auf. Die Auswirkungen von schlechtem Schuhwerk können unter anderem Überlastungen, Schmerzen und Fehlstellungen sein. „So verlockend die neuesten Schuh-Trends sind, so sehr sollten ihre Träger nicht nur auf Styling setzen und ein paar kleine Tipps beachten“, erklärt Dr. Huber.**

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 trägt. „Je nach Veranlagung kann das zu einem Spreizfuß führen“, weiß Dr. Huber. „Durch die erhöhte Ferse sind Unterschenkelmuskeln und Achillessehne stark angespannt und verkürzen sich. Hammer- und Ballenzehen (Hallux valgus) und auch schmerzhaftes Knie-, Hüft- und Rückenprobleme können die Folge sein.“

#### **Flip-Flops ein Risiko**

Auch Flip-Flops sind zeitlose Klassiker für legere Styles und für viele nicht aus der Sommergarderobe wegzudenken. Die lockere Fußbekleidung ist für Fuß- und Rückengesundheit jedoch weniger geeignet. „Zum einen verkrampfen Füße, wenn sich die Fußzehen beim Laufen regelrecht an den Stegen festkrallen müssen“, sagt Dr. Huber. „Zum anderen bieten sie kaum Halt und damit ein höheres Verletzungsrisiko. Günstige Flip-Flops haben zudem nur eine dünne Sohle – und damit keine Dämpfung. Jeder Schritt geht damit auf die Gelenke.“ Beachtet man jedoch einige Tipps und Tricks, muss keine Frau auf ihre hippen Begleiter verzichten.

## 5 Schuh-Tipps von Dr. med. Alfred Huber

1. Augen auf beim Schuhkauf: Wer sich neue Schuhe anschafft, sollte schon beim Kauf darauf achten, dass der Vorfußbereich des Schuhs gepolstert ist. Zudem 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.
2. Der richtige Absatz: Sehr dünne Absätze sollten immer in der Fersenmitte des Schuhs angebracht sein. Dadurch wird der Stand stabiler. Blockabsätze sorgen für einen noch sichereren Stand und Plateauschuhe haben zusätzlich den Vorteil, dass das Plateau den mitunter extremen Höhenunterschied zwischen Ferse und Vorderfuß minimiert und dadurch den Vorderfuß entlastet.
3. Schühchen, wechsele dich: Regelmäßiges Wechseln von High Heels auf flache Schuhe entlastet den Fuß. Ideal ist ein Wechsel nach vier Stunden – im besten Fall auf Sneaker mit einer dicken Sohle, da die Dämpfung die Fußsohle entlastet. Alternativ können dies auch andere flache Schuhe wie Ballerinas sein.
4. Barfuß laufen und Füße entspannen: Zu Hause oder im Park so oft wie möglich barfuß laufen sorgt für entspannte und gesunde Füße. Wenn die Sohlen nach einem Tag in High Heels geschwollen und schmerzhaft sind, sorgt ein Fußbad mit ätherischen Ölen für Linderung.
5. In Bewegung bleiben: Kleine Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur sind empfehlenswert und lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

### Über das Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum der Rotkreuzklinik Lindenberg:

Das neue Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum der Rotkreuzklinik Lindenberg bietet das gesamte Leistungsspektrum der modernen Orthopädie, Unfall- und Neurochirurgie und ist eine der ersten Adressen in Süddeutschland für die Behandlung von Gelenkerkrankungen, Sportverletzungen und Unfallfolgen aller Art. Auf Basis neuester medizinischer Erkenntnisse spannt es den Bogen von konservativen Therapien über innovative minimal-invasive Eingriffe und Operationen der Wirbelsäule und Gelenke bis hin zu Rehabilitation und Physiotherapie. Außerdem verfügt es über ein zertifiziertes Traumazentrum zur Akutversorgung und -behandlung bei Unfällen. Neben moderner technischer Ausstattung und einem eingespielten Team renommierter Fachärzte zeichnet sich das Zentrum besonders durch seine herzliche Pflege und familiäre Atmosphäre aus.



Schwesternschaft München  
vom Bayerischen Roten Kreuz e.V.

**ROTKREUZKLINIK  
LINDENBERG**

**Pressekontakt**

Monisha Das

Rotkreuzplatz 8

80634 München

Telefon: 089/1303-1611

Fax: 089/1303-1615

E-Mail: [monisha.das@swmbrk.de](mailto:monisha.das@swmbrk.de)

[www.rotkreuzklinik-lindenberg.de](http://www.rotkreuzklinik-lindenberg.de)