

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Auf passenden Sohlen – das richtige Schuhwerk kann Rückenschmerzen verhindern

Die Aktion Gesunder Rücken gibt Tipps für den Schuhkauf



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Auch wenn wir zu einer sitzenden Nation geworden sind, die sich längst nicht mehr so viel bewegt wie früher: Unsere Füße verbringen trotzdem über ein Drittel unseres Lebens in Schuhen. Enorm wichtig ist deshalb, dass das Schuhwerk auch richtig passt und keine Beschwerden verursacht. Denn die falschen Schuhe können nicht nur Druckstellen, Blasen oder Verkürzungen von Sehnen und Bändern hervorrufen, sondern auch zu Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden führen.

Sie sind entscheidend für unsere Fortbewegung und tragen unser gesamtes Gewicht: Unsere Füße vollbringen täglich Höchstleistungen. Dabei sind sie großen Belastungen ausgesetzt, denn harte Bodenbeläge

und ungeeignete Schuhe beeinträchtigen die Fußgesundheit extrem. Ungeeignet bedeutet dabei aber nicht zu klein oder zu groß. Häufig sind Schuhe zu eng oder zu weit, zu lang oder zu kurz, haben zu hohe Absätze oder zu harte Sohlen oder sind schlecht belüftet und bieten nicht die nötige Stabilität. Vor allem Wirbelsäule, Rückenmuskulatur und Gelenke werden durch ungeeignete Fußbekleidung negativ beeinflusst. Die Stoß- und Stauchbelastungen beim Aufsetzen der Füße auf hartem Untergrund beispielsweise belasten Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie Bänder und Wirbelsäule sehr. Zusätzlich drohen Deformationen und Verletzungen der Füße und durch einen schlechten Halt kann sich die Unfallgefahr erhöhen.

Anforderungen an einen passenden Schuh:

Doch wie sieht das optimale Schuhwerk aus? Was gibt es beim Kauf der Schuhe zu beachten? Diese Kriterien sind entscheidend für individuell passende Schuhe:

- **Richtige Länge:** Oft wird ein Schuh zu groß gekauft, damit er in der Breite passt. Doch zu lange Schuhe erhöhen die Stolpergefahr und das Umknicken.
- **Richtige Weite:** Lediglich die Hälfte der Erwachsenen hat normal breite Füße. 45 Prozent der Füße sind extrabreit, 5 Prozent der Erwachsenen haben schmale Füße. Im Idealfall werden Schuhe in unterschiedlichen Weiten angeboten, man spricht hierbei von einem Mehrweitesystem.
- **Richtige Schuhform:** Um Fehlstellungen zu verhindern und ein angenehmes Klima zu schaffen, sollte sich die Form der Schuhe an der Form der Füße orientieren. Wichtig ist eine angepasste, entlastende sowie unterstützende Schuhgestaltung.
- **Richtige Stabilisierung:** Die Schuhe sollten über eine Fersenführung verfügen, die den Gang stabilisiert und die Sprunggelenke entlastet. Zudem verringert die Stützwirkung die Umknickgefahr und beugt Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor.
- **Richtige Dämpfung:** Entscheidend ist eine möglichst verschleißfreie Dämpfung im Fersenbereich, die im Idealfall an das Gewicht des Trägers angepasst ist. Alternativ ist eine ganzflächig leichte Sohlendämpfung in Verbindung mit einer speziellen Abrolldynamik sinnvoll. Durch die „muskelaktivierende Dämpfungs-



medi powered by Dachstein hilft besonders Menschen mit Handycap rückenfreundlich und sicher zu gehen und zu stehen.
Bild: medi GmbH & Co.KG



Steitz Secura bietet körpergewichtsabhängige Dämpfung sowie perfekte Passform in Länge und Breite. Bild: Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG



Die spezielle Ganter Aktiv-Abrolldynamik entlastet Rücken und Gelenke.
Bild: Ganter Shoes GmbH



chung shi Aktiv-Schuhe mit speziell aufgebauter Sohle aktivieren und trainieren. Sie fördern eine aufrechte Körperhaltung und schonen Rücken und Gelenke.
Bild: ME & Friends AG



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

unterstützung“ werden die Gelenke geschont und die Belastung durch harte Böden reduziert.

AGR verleiht Gütesiegel an rückenfreundliche Schuhe

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) hat den Zusammenhang zwischen passenden Schuhen und einem gesunden Rücken erkannt und deshalb rückenfreundliche Schuhe mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Dieses einzigartige Qualitätsmerkmal wird ausschließlich an Produkte verliehen, die den strengen Anforderungen einer medizinisch-therapeutischen Expertenkommission an orthopädische Alltagsgegenstände entsprechen. Ausgezeichnet wurden bislang Schuhe...

- ...die mittels körperrgewichtabhängigem Dämpfungssystem (**Steitz Secura Vario**) Rücken und Gelenke schonen,
- ...die durch eine muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung (**Ganter Aktiv** oder **chung shi Anti Step**) die Muskeln kräftigen,
- ...die bereits im Stehen die Muskulatur trainieren (**chung shi AuBioRiG**).

Diese Schuhe ermöglichen ein rückenfreundliches und gelenkschonendes Gehen und sorgen für ausreichend Stabilität. Die Belastung für die Füße beim Gehen

und Stehen wird reduziert und die aufrechte Körperhaltung gefördert. Haltungsschäden sowie Rücken- und Gelenkschmerzen können präventiv verhindert und bestehende Symptome gebessert werden.

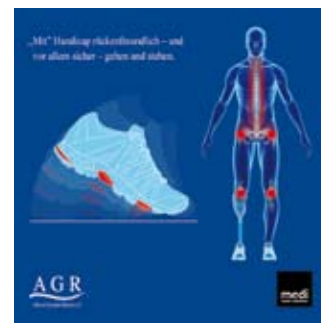
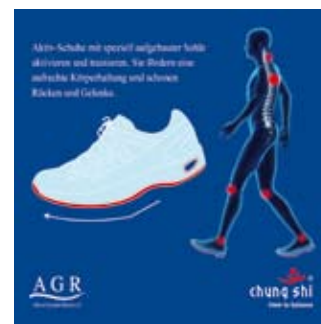
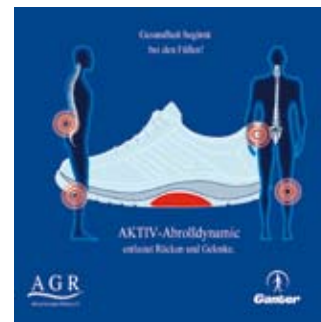
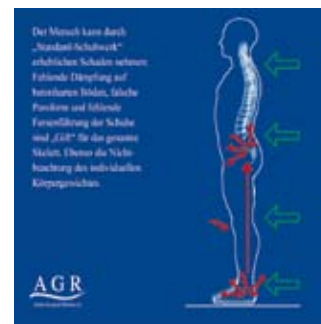
Eine besondere Bedeutung kommt den Schuhen von Beinprothesenträgern zu. Hier sind speziell ein kontrolliertes Abrollverhalten, Rutsicherheit und ein ungehindertes „Durchschwingen“ des Beins erforderlich. Diese Kriterien erfüllen beispielsweise die Schuhe **medi powered by Dachstein** – ebenfalls ausgezeichnet mit den AGR-Gütesiegel. Sie gewährleisten besondere Rutsch- und Standfestigkeit sowie eine Entlastung des Rückens.

KURZ UND BÜNDIG:

Für unsere Gesundheit spielt das passende Schuhwerk eine wesentliche Rolle. Die falschen Schuhe können nicht nur Druckstellen, Blasen oder Verkürzungen von Sehnen und Bändern verursachen, sondern auch zu Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden führen. Unter www.agr-ev.de/schuhe gibt die AGR Tipps für den Schuhkauf und erläutert, welche Kriterien ein optimaler Schuh erfüllen muss.



**Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.**



Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presse heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: **Schuhwerk**
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de