

Schuhe und ihre Tücken – III. Die Sohle



In den ersten beiden Folgen wurden der Aufbau des Obermaterials und die Form beschrieben – nun geht es um das „Herzstück“ eines jeden Schuhs – die Sohle.

Ihre Eigenschaften werden bestimmt durch

- die Dämpfung,
- die Flexibilität im Rück-, Mittel- und Vorfußbereich,
- den richtigen Ballenbiegepunkt,
- das Sohlenprofil
- und das sogenannte „Fußbett“.

Auch vom Untergrund, auf welchem man den Schuh verwenden möchte, hängt ab, ob eine Eigenschaft mehr oder weniger benötigt wird. Gerade bei der Dämpfung kommt es sehr darauf an, ob man sich viel auf Asphalt bewegt oder doch eher auf weichem Waldboden. Auch das Sohlenprofil spielt hier eine große Rolle.

Doch im Wesentlichen bestimmt unser Fuß selbst wie sich ein geeigneter Schuh zu verhalten halt. Leider leitet uns das Komfortgefühl da manchmal ein wenig in die Irre, so gibt es etwa immer mehr sehr weich gepolsterte Innensohlen speziell gegen Druckstellen und Spreizfußbeschwerden im Vorfußbereich. Doch was passiert bei einer Art „Weichbettung“ im Vorfußbereich?

Mit der Zeit formt sich das weiche Kunststoffmaterial nach dem Vorfuß und speziell unter den Mittelfußköpfchen II und III kann eine richtige Kuhle entstehen. Das Quergewölbe des Vorfußes sinkt somit richtig „in die Sohle hinein“ und kann dann bei anderen Schuhen und speziell auch barfuß Probleme machen.

Der klassische Aufbau des Schuhs mit einer mehrlagigen Sohlenkonstruktion und ohne übermäßige, „schwammige“ Dämpfung ist somit immer noch empfehlenswert.

Achten sollte man unbedingt auf den korrekten Ballenbiegepunkt. Nimmt man den Schuh in beide Hände und biegt ihn durch, so sollte sich der Schuh im Vorfußbereich an der Stelle des Großzehengrundgelenkes durchbiegen – nicht weiter hinten (Achtung speziell bei Kinderfüßen!). Gerade bei Vorfußbeschwerden sollte man darauf achten – genauso aber auch, nicht ganz dünne und biegsame Sohlen zu tragen.



Links ungünstiger Ballenbiegepunkt, Schuh biegt sich mittig an einer Stelle, an welcher die Mittelfußknochen diese Bewegung nicht „mitmachen“.

Rechts liegt der Ballenbiegepunkt wünschenswerterweise tatsächlich annähernd auf Höhe des „Ballens“, also des Großzehengrundgelenkes.

Der gesunde Fuß braucht auch kein Fußbett, schon gar nicht im Kinderschuh. Der Fuß funktioniert wie eine Feder, über die Muskulatur wird Spannung aufgebaut die man bei jedem Schritt wieder löst. Eine Vergrößerung des lastaufnehmenden Sohlenbereichs macht nur bei bestimmten anatomischen Problemen Sinn – es ist immer ein unnatürlicher Eingriff in die normale Fußfunktion.

Gerade sehr kleine Kinder haben auch noch kein optisch erkennbares Längsgewölbe, da ihr Fuß durch ein größeres Fettpolster geschützt ist ⁽¹⁾. Diese natürliche Entwicklungsstufe sollte man nicht versuchen, durch bestimmte „stützende“ Schuhe zu beeinflussen.

Eine ganz individuelle Sache ist wiederum die Torsionssteifigkeit des Schuhs, speziell im Mittel- und Vorfußbereich. Die Empfehlung diesbezüglich hängt ganz und gar von der individuellen Fußfunktion ab. So kann ein Schuh, welcher für den einen biomechanisch gesehen ideal ist, für jemand anderen weniger günstig sein ⁽²⁾.

Bei manchen Schuhkategorien gestaltet sich die Suche nach dem entsprechenden Modell gar nicht so einfach, so muss man nach einem torsionsflexiblen Bergschuh oder Herren-Anzugschuh (speziell bei Maßschuhen aufpassen!) oft genauso lange suchen, wie nach einem torsionssteifen Sneaker oder Damenschuh mit Absatz.

Prinzipiell gilt: So wenig Führung und Stütze als möglich, so viel als nötig.

(1) Herold, D.: *Die Entwicklung des Kinderfusses im Hinblick auf die Versorgung mit Sportschuhen*. Doktorarbeit Medizinische Fakultät Würzburg, 2004

(2) Walther, M.: *Aktuelle Trends im Sportschuhbau*. In: Fuß & Sprunggelenk, 2004