

Schuhe und ihre Tücken – I. Die Größe



Sehr oft werde ich in der Ordination gefragt, wo man denn wirklich gute Schuhe kaufen könne. Nicht selten fallen mir auch augenscheinlich unpassende Schuhe auf, die von denen sogar geglaubt wird, dass sie orthopädisch sinnvoll wären.

Leider kann ich dann keine konkrete Marken- oder Geschäftsempfehlung geben, da viele Hersteller sowohl sehr gute als auch eher ungünstige Schuhe produzieren – es wird einfach versucht, der entsprechenden Nachfrage nachzukommen. Man kommt also nicht

darum herum, sich selbst Gedanken um den Schuhkauf zu machen und bestimmte Kriterien an jedem Modell aufs Neue zu überprüfen – denn der Schuh beeinflusst die Bewegung und damit unsere Gesundheit ⁽¹⁾.

Dies gilt für alle Kategorien – für den hübschen, zarten Damenschuh genauso wie für den eleganten Anzugschuh, den Sportschuh, den Kinderschuh. Denn unsere Füße haben immer dieselben Anforderungen – der Schuh muss passen und den biomechanischen Gegebenheiten entsprechen.

In diesem Teil der Kurz-Serie werden folgende Parameter behandelt:

- Die richtige Länge,
- und der „Halt“ im Schuh (=Riemen, Schnürung ...).

Das Problem vieler Schuhe ist, dass sie schlicht und einfach zu klein sind. Nicht selten höre ich den Satz „Wenn ich dieses Modell eine Nummer größer kaufe, verliere ich sie ja“. Das ist richtig, hängt aber nicht daran, dass der Schuh dann zu groß ist, sondern dass er einfach keinen Halt bietet. Der gesunde Fuß braucht keine Unterstützung durch den Schuh, aber der Schuh muss selbstständig, ohne den Fuß einzuschränken, am Fuß halten. Dies ist insbesondere bei Ballerinas, Pumps und extrem locker geschnürten Sneakers leider nicht der Fall.

Beim Abrollen schiebt sich der Fuß nach vorne. Fehlt dann der Rückhalt zur Ferse, so bremst man durch Anstoßen der Zehen – die sich daraufhin verbiegen und ihre Funktion nicht mehr erfüllen können. Nicht selten hat man an der Ferse 1cm Platz und der Vorfuß steht trotzdem vorne an.

Die Lösung: Jeder Schuh, egal ob elegant oder leger, Alltags- oder Sportschuh, Kinder- oder Erwachsenenschuh: Man braucht einen Haltemechanismus, der die Ferse nach hinten drückt und das Vorrutschen verhindert. Dies kann eine Schnürung sein, aber genauso gut ein (verstellbarer) Riemen bei einem zarten Damenmodell.

Diese Regeln gelten insbesondere für Kinderschuhe – zusätzlich müssen Größe und Sitz des Schuhs am Besten monatlich überprüft werden. Es gibt inzwischen Größensysteme für Kinderschuhe (z.B. WMS, ⁽³⁾), allerdings kommt man auch da nicht darum herum, selbst per „Drücktest“ die Zehenfreiheit vorne zu überprüfen. Im Stehen und Gehen müssen wie beim Erwachsenen alle Zehen Bewegungsfreiheit haben. Der Halt im Schuh wird durch das

Serie: Funktionelle Orthopädie

Sandrina Illes, www.orthomed-ganganalyse.at

Expertin für Biomechanik, Doktorandin an der TU Chemnitz

Größensystem nicht klassifiziert, schließlich ist auch jeder Fuß ein wenig anders. Deshalb immer selbst überprüfen.



Links ein ungünstiger Schuh, der Rückhalt zur Ferse ist nicht gewährleistet, der Vorfuß rutscht beim Abrollen nach vorne, bis der außenseitige Rand mit den äußeren Zehen anstößt. Diese Zehen stellen sich auf und verlieren ihre Funktion. Darüber hinaus kann es viel leichter zu Druckstellen kommen.

Rechts Ballerina mit verstellbarem Riemen, der Fuß findet Halt und der Schuh muss nicht zu klein gekauft werden.

Positiv ist der häufige Wechsel der Schuhe – und auch das gelegentliche Tragen von Flip-Flops, da sie die Zehenfunktion wieder „einfordern“⁽²⁾.

(1) Oeffinger, D. et al: *Comparison of gait with and without shoes in children*. In *Gait and Posture*, 1999

(2) Fiedler, K. et al: *The effect of shoe lacing on plantar pressure distribution and in-shoe displacement of the foot in healthy participants*. In: *Gait & Posture*, 2011

(3) <http://www.wms-schuh.de>