

Gesundheitstipp Gute Schuhe

Gute
SCHUHE
gesunde..
FÜSSE

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Gesundheitstipp Gute Schuhe

Schuhe sollten sitzen wie eine zweite Haut. Doch rund drei Viertel aller Erwachsenen und ein Viertel der Kinder tragen falsches Schuhwerk. Die Schuhe sind zu groß, zu klein, zu eng, zu weit oder haben nicht die richtige Form für den Fuß.

Ungünstiges Schuhwerk sorgt für Gelenk-, Kopf- oder Rückenschmerzen. Auch Hüft- oder Knieprobleme und Fehlstellungen der Zehen können die Folge von unpassenden Schuhen sein. Dem können Sie durch einen überlegten Schuhkauf vorbeugen.

Tipps für den richtigen Schuhkauf

- Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe auch wirklich gut passen.
- Nehmen Sie sich für den Schuhkauf Zeit und gönnen Sie sich eine ordentliche Beratung. Lassen Sie Ihre Füße im Fachgeschäft vermessen. Nutzen Sie das Fachwissen eines Orthopädie-schuhmachers.
- Planen Sie Ihren Schuhkauf grundsätzlich am Nachmittag ein - Ihre Füße sind dann etwas größer als am Vormittag.
- Auch eine schöne Optik ist wichtig, damit Sie die Schuhe gerne anziehen.

Absatzschuhe – ja oder nein?

Es spricht nichts dagegen, Schuhe mit höheren Absätzen zu tragen. Achten Sie jedoch darauf, dass sie eine gute Polsterung im Fußbett haben. Wechseln Sie die Schuhe regelmäßig (am besten täglich), und variieren Sie die Absatzhöhen. Für diese Abwechslung werden Ihnen Ihre Füße dankbar sein.

Dr. med. Jörg Harrer, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, REGIOMED Klinikum Lichtenfels