

Füße

auf dem Prüfstand

Eine natürlich aufrechte Körperhaltung ist eine wichtige Voraussetzung zur Gesunderhaltung von Rücken und Gelenken. Maßgeblich beteiligt daran sind unsere Füße. Ausgestattet mit allerlei „Messtechnik“, wie Hitze- und Druck-Sensoren, passen sie sich ständig wechselnden Bedingungen an, um den Körper optimal im Gleichgewicht zu halten.

Wir wollten deshalb wissen, auf was man achten muss, um im Schuh die optimalen Bedingungen zu schaffen, schließlich sind wir ein Leben lang auf unsere Füße angewiesen und fragten daher Orthopädienschuhmacher Mathias Huber:

„Herr Huber, können herkömmliche Schuhsohlen unseren Füßen schaden?“

„Verglichen mit unserer Körpergröße übernimmt unser Fuß mit einer minimalen Fläche maximale Verantwortung: hier liegt die Kraftschnittstelle zwischen Schuh und Körper. Doch Fuß ist nicht gleich Fuß – nicht einmal bei den eigenen zwei Exemplaren! Form und Struktur sind so unterschiedlich wie Fingerabdrücke, weshalb jeder Fuß eine unterschiedliche Passform benötigt. Standardeinlagen entpuppen sich häufig als ungenügend, wenn mit zunehmender Körperermüdung die Muskelkraft der kleinen, stabilisierenden und korrigierenden Fußmuskeln nachlässt und das Gewölbe einsinkt. Der Fuß gerät aus der Form und wird instabil. Daraus resultierende Beschwerden können in der Folge zu Hohl-, Senk-, Knick- oder Plattfüßen, Fersensporn oder Spreizfußbeschwerden führen. Und wenn die Basis nicht stimmt, kann sich eine unfunktionelle Haltung im Körper nach oben hin fortführen, da Druck und Stöße die Wirbelsäule, Hüft-, Knie- und Fußgelenke verschleiben. Schon beim normalen Gehen werden bei jedem Schritt durch den Aufprall der Ferse auf hartem Stein- oder Betonboden Rückstoßwellen freigesetzt, die fast 80 - 100 % des Körpergewichts betragen. Sie spüren sowohl an Ihren Füßen als auch am gesamten Gehapparat, dass Sie Stück



FOTO: © noch offen - Fotolia.com

für Stück in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt werden. Die Folgen können schwere, müde Füße und Beine, Stechen und Brennen der Füße, Gelenkschmerzen bis hin zu den Halswirbeln oder eine verminderte Durchblutung sein.“

„Und wie sieht Ihrer Meinung nach eine optimale Lösung aus, Herr Huber?“

„Ich empfehle beim Orthopädienschuhmacher den eigenen Fußabdruck analysieren zu lassen, insbesondere die Druckverteilung. Aufgrund des Fußabdruckes fertige ich beispielsweise mit hoher handwerklicher Kunst und aus qualitativ hochwertigen Materialien - die schon in der Raumfahrt eingesetzt wurden - in meiner Werkstatt in Bühl ganz persönliche und individuelle Maßeinlagen an. Die Kosten übernehmen in der Regel die Krankenkassen.“



Interviewpartner:
Mathias Huber
Orthopädienschuhmacher in Bühl
Huber Fußtechnologie Ltd.

nach seiner Ausbildung zum Orthopädienschuhmacher 1989 war er u. a. als Werkstattleiter einer Karlsruher Orthopädie-Werkstatt in der „ambulanten Fußsprechstunde“ von zwei Kliniken tätig.

www.huber-sohlen.de

