

28.02.2023 - 11:40 Uhr

Überall gut zu Fuß / Rückengesundheit: Auf die richtigen Schuhe kommt es an



Bremervörde (ots) -

- Schuhe spielen eine wichtige Rolle für einen gesunden Rücken. Jeder Schritt wirkt bis in die Halswirbelsäule hinauf.
- Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert ergonomische Schuhe mit einem Gütesiegel.
- Sicherheitsschuhe müssen sowohl Schutz bieten als auch Ergonomiekriterien erfüllen.

Ein gesunder Rücken fängt bei den Füßen an. Jeder Schritt setzt sich bis zur Halswirbelsäule fort. Passen die Schuhe nicht richtig, spürt das auch der Rücken. Es lohnt sich, vorzubeugen und auf das Gütesiegel des unabhängigen Vereins Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zu achten. Ganz gleich, ob Füße in Aktiv- oder Sicherheitsschuhen stecken, Ergonomie ist eines der wichtigsten Kriterien.

Sie tragen uns ein Leben lang um die Welt. Wer 70 Jahre alt ist, den haben seine Füße bereits viermal um den Globus befördert. Sie sind das Fundament des menschlichen Körpers und passen sich dem Untergrund an. Viele Menschen schenken ihren Füßen nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. "Das kann nicht nur für die Füße selbst ungesund sein, sondern sich im schlechtesten Fall auf den gesamten Körper negativ auswirken - vor allem auf den Rücken", sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Schließlich verbringen wir ein Drittel unseres Lebens in Schuhen. Sind diese zu klein, fehlt ihnen die Dämpfung, ist die Sohle unflexibel oder bekommt die Ferse keine gute Führung, breiten sich Belastungen in den Rücken aus. "Deswegen ist es wichtig, sich um seine Füße zu kümmern und sie nicht verkümmern zu lassen. Die wenigsten Fehlstellungen sind angeboren, sondern werden erworben - auch durch falsche Schuhe", erklärt Detjen. "Wir haben es selbst in der Hand, bis ins hohe Alter gut zu Fuß zu sein und damit auch seinen Rücken gesund und fit zu halten."

Die Chance: Ein Leben lang gesunde, schmerzfreie Füße

Schuhe haben großen Einfluss auf ein gesundes Bewegungsverhalten. "Ein natürliches Gangbild pflanzt sich bis in die Wirbelsäule und den Kopf fort und sorgt dort für harmonische Bewegungsabläufe", sagt Martin Vierl, Chefarzt an der Rehaklinik Sonnhalde in Donaueschingen (Baden-Württemberg). "Schuhe schützen den Fuß vor Kälte, Schmutz und Verletzungen. Damit schränken sie allerdings auch Bodengefühl, Feinmotorik und Greiffunktion ein. Der ideale Schuh schützt den Fuß so viel wie nötig und behindert die natürliche Bewegung so wenig wie möglich", sagt der Chefarzt. Wer bereits Probleme mit schmerzenden Füßen und Gelenken hat oder es gar nicht so weit kommen lassen möchte, sollte bei Sneakers, Sandalen und Co. auf Ergonomie achten. "Je nach Aufgabe der Schuhe gibt es recht unterschiedliche Anforderungen. Vor allem aber gilt, dass die individuelle Passform stimmt und die gewünschte Funktion unterstützt wird", sagt AGR-Experte Detjen. Schuhe mit AGR-Gütesiegel erfüllen eine Vielzahl von

Kriterien - vor allem stehen sie für eine rückengerechte Konstruktion. Das gewährleistet eine unabhängige Prüfkommision mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen.

Aktivschuhe: Tiefenmuskulatur anregen

Wer mit unbequemen Schuhen oder Pumps längere Zeit unterwegs ist, kennt die typischen Folgen: Es drückt an Vorfuß und Ferse, weil die Abrolldynamik blockiert ist und Fußfehlbelastungen entstehen, die sich bis in die Halswirbelsäule fortsetzen können. "Aktivschuhe sorgen dagegen für eine gesunde Gehdynamik", sagt Karl Müller, CEO und Gründer der Joya Schuhe GmbH. "Das Kernstück ist dabei eine speziell ausgeformte und technisch exakt abgestimmte Sohle, die den natürlichen Bewegungsablauf unterstützt und das aktive Gehen fördert. Aktivschuhe wirken sensomotorisch und aktivierend auf die Fußsohle sowie auf die Haltungs- und Muskelreflexe." Das bedeutet: Ein Aktivschuh dämpft bei jedem Auftreten den Stoß und entlastet so den Rücken. Zudem regt die spezielle Sohle den Fuß zu minimalen Ausgleichsbewegungen an. "Diese wichtige Tiefenmuskulatur in Fuß und Rücken ist es, die einen aufrechten, gesunden Gang und stabilen Stand ermöglicht", erklärt Müller, der das Unternehmen gemeinsam mit Claudio Minder im Jahr 2008 in der Schweiz gründete. Die beiden haben sich auf die Entwicklung von Schuhen spezialisiert, die Entlastung und Komfort bieten.

So kommen Füße in den Aktivmodus

Aktivschuhe "trainieren" bereits im Stehen, weil sie durch ihre Konstruktion Ausgleichsbewegungen in Fuß, Unterschenkel und Rücken anregen. Dabei sind Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken aktiv, die unser Gehirn ständig über Stellung, Spannkraft und Bewegung der einzelnen Körperteile informieren. "Aktivschuhe wirken sich positiv auf Füße, Beine und Rumpf aus. Wir sprechen von der kinematischen Kette", sagt AGR-Experte Detjen. Doch es sind nicht selten aktive Menschen, die unter Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule leiden. "Die Beschwerden werden hierbei oft durch falsches Schuhwerk hervorgerufen, zumindest aber begünstigt. Im Umkehrschluss bedeutet das: Bei Rückenschmerzen unterstützen die richtigen Schuhe", sagt Joya-Experte Müller. "Aktivschuhe unterstützen ihre Träger dabei, beweglich und fit zu bleiben und sind vorbeugend wirksam gegen viele orthopädische Probleme."

Sicherheitsschuhe: Hart im Nehmen UND ergonomisch

Eine andere Herausforderung ist es, wenn Schuhe zur Berufsbekleidung gehören. Doch auch hier kommt es auf die Ergonomie an: "Sicherheitsschuhe sollen ihren Träger schützen, der in Lagerhallen oder Industriebetrieben arbeitet", erklärt AGR-Experte Detjen. In die Schuhe sind beispielsweise Zehenschutzkappen, Protektoren oder anwendungsspezifische Funktionen wie Schutz vor elektrostatischer Entladung oder Feuer integriert. "Viele stellen sich Sicherheitsschuhe schwer und steif vor. Das ist heute nicht mehr so", sagt Thomas Wagner, Marketingleiter bei Steitz Secura. Das Unternehmen ist Spezialist für Berufs- und Sicherheitsschuhe mit 160 Jahren Tradition. "Sicherheitsschuhe müssen nicht mehr klobig und unschön sein, sondern kommen heute sogar im Business-Look daher", sagt Wagner. Im Vordergrund stehen die Anforderungen, denen Sicherheitsschuhe gerecht werden müssen. Diese sind in Schutzklassen unterteilt, zertifiziert und genormt. Wagner: "Wir erfüllen sie alle kompromisslos. Aber das reicht noch lange nicht aus. Schließlich wird ein Sicherheitsschuh durchschnittlich 200 Stunden im Monat getragen." Umso wichtiger sind Tragekomfort und Ergonomie, um den Bewegungsapparat ganzheitlich zu schonen, Ermüdungen zu verzögern und die Regeneration positiv zu beeinflussen.

Gute Schuhe - dem Rücken zuliebe

Ein moderner Sicherheitsschuh ist eher mit einem hochkomplexen System in Sachen Schutz und Gesundheitsvorsorge vergleichbar. "Jeder Mensch besitzt ein ganz individuelles Laufprofil. Darauf setzt zum Beispiel unser Rückenvitalsystem auf. Wir sind schon ein wenig stolz, sagen zu können, dass es weltweit keine Sicherheitsschuhe neben den unsrigen gibt, die von der AGR als besonders rückenschonend ausgezeichnet sind", erklärt Secura Steitz-Experte Wagner. Die Passformmethode mit vier unterschiedlichen Schuhweiten sorgt dafür, dass für jeden Fuß etwas dabei ist. Zudem setzt das Unternehmen eine Brandsohle aus echtem Leder in seine Schuhe ein, sodass Feuchtigkeit rasch aufgenommen und wieder abgegeben werden kann - für ein gutes Fußklima im Schuh.

###Kurzinterview###

"Möglichst oft Schuhe tragen, die die natürliche Funktion des Fußes unterstützen"

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. sprach mit Reha-Mediziner Martin Vierl, wie man sein Leben lang gut zu Fuß ist. Er ist Chefarzt der Rehaklinik Sonnhalde der RehaZentren Baden-Württemberg gGmbH.

Wie lange dauert es, bis unpassendes Schuhwerk dem Rücken schadet?

Dauer und Häufigkeit sind entscheidende Faktoren. Funktionelle Beschwerden wie reine Muskelverspannungen können schon kurzfristig entstehen. Strukturelle Veränderungen bilden sich erst nach längerer Fehlbelastung. Aber niemand wird jünger! Deshalb ist es sinnvoll, schon früh alles für einen gesunden Rücken zu tun. Das fängt in der Tat bei gesundheitsförderlichen Schuhen an.

Wie helfen Sie Menschen, die durch schlechte Schuhe Rückenprobleme bekommen haben?

In der Rehabilitation sehen wir viele Menschen, die - auch wegen unnatürlichen Laufens in ungünstigen Schuhen - Rückenprobleme haben. Ein wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzepts ist ein propriozeptives Gangtraining. Das bedeutet, die Füße sollen spüren lernen, wo sie hintreten. Es werden wieder harmonische Reaktionsmuster auf unebenem Untergrund trainiert. Dies wirkt sich erstaunlich aktivierend auf die Rückenmuskulatur aus. Verspannungen und ungünstige Bewegungsmuster normalisieren sich allmählich.

Wie überzeugen Sie Menschen, ihre Füße und passendes Schuhwerk wichtiger zu nehmen?

Wer an dem Gangtraining teilgenommen hat, spürt am eigenen Körper, welche Heilkraft natürliches Gehen entwickeln kann. Diese Menschen braucht man nicht lange zu überzeugen. Man muss sich bewusst machen: Nicht alles, was auf dem Markt angepriesen wird, ist geeignet, um den ganzen Tag damit herumzulaufen. Vor allem bei längerer Nutzung können sich mitunter negative Effekte zeigen. Übertrieben gedämpfte, weiche Schuhe sind im ersten Moment angenehm, haben aber einen verunsichernden Effekt auf stabilisierende Bewegungsmuster. Zudem verleiten sie beim Joggen zu einer unnatürlichen Fersenlandung. Das kann ungünstige Einflüsse auf die Unterschenkelmuskulatur haben. Echte Barfußschuhe - nicht alle verdienen diese Bezeichnung - haben eine besonders dünne und flexible Sohle. Das Gehen in Barfußschuhen fördert einen gesunden Fuß, fordert ihn aber auch. An das Tragen solcher Schuhe muss man sich schrittweise gewöhnen. Vor allem beim Joggen benötigt man eine völlig andere Lauftechnik, die mehr über den Vorfuß stattfindet. Um das zu schaffen, benötigt die Muskulatur des Fußes und des Unterschenkels ein ausreichendes Training.

###Über die Aktion Gesunder Rücken###

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurde 1995 gegründet und ist ein unabhängiger Verein mit Sitz in Bremervörde ([Niedersachsen](#)). Wichtigstes Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit. Dazu zeichnet die AGR besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Zudem schult die Aktion Gesunder Rücken auch Fachhändler und Therapeuten zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit und arbeitet eng mit unabhängigen Experten zusammen. Der Verein bündelt Informationen aus dem medizinischen Umfeld, die bei der Entwicklung rückengerechter Produkte hilfreich sind und fördert so den direkten Wissenstransfer zwischen Medizin und Herstellern. Der Verein bereitet aktuelle Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse verbrauchernah auf und unterstützt die Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Die AGR versteht sich als Schnittstelle für Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten. Weitere Informationen: www.agr-ev.de

###Über das AGR Gütesiegel###

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat das AGR-Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein ausschließlich Produkte aus, die als "rückengerecht" eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision - bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete - zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission im Rahmen ihrer multidisziplinären Untersuchung zu dem Ergebnis, dass die Produkte eine rückengerechte Konstruktion aufweisen, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze oder auch Schulranzen, als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit von Verbrauchern leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte auch die Zeitschrift ÖKO-TEST, die ein "sehr gut" vergab sowie das Portal "Label-online" des Bundesverbandes "Die Verbraucherinitiative e. V.", die das Gütesiegel mit "besonders empfehlenswert" bewerteten.

Im Januar 2022 wurde das AGR-Gütesiegel samt Prüfprozess zudem als EU Gewährleistungsmarke ausgezeichnet - ein Aspekt, der den Qualitätsanspruch der Aktion Gesunder Rücken unterstreicht und zeigt, dass Verbraucher auf das Gütesiegel vertrauen können.

Weitere Informationen: www.agr-ev.de/guetesiegel

Pressekontakt:

Lara Meyer
Tel: +49 4761 - 926358 315
Mail: lara.meyer@agr-ev.de

Medieninhalte



Sicherheitsschuhe müssen sowohl Schutz bieten als auch Ergonomiekriterien erfüllen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert ergonomische Schuhe mit einem Gütesiegel. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/104263 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100084631/100903490> abgerufen werden.