

Schuhe und ihre Tücken – II. Die Form



Neben der richtigen Länge des Schuhs spielen bei der Silhouette des Schuhs noch weitere Parameter eine gewichtige Rolle:

- die Passform des Vorfußbereichs,
- die sogenannte Sprengung (=effektiver Absatz).
- und die Fersenkappe.

Der Vorfußbereich des Schuhs muss zum Fuß passen. Breite und Form bestimmt somit der Fuß und nicht die Optik – wobei es auch durch das entsprechende Design möglich ist, sehr stilvolle und auch zartere (Damen)Schuhe herzustellen. Extrem schmale oder spitze Schuhe sind jedoch nicht geeignet – denn wer hat schon einen spitzen Vorfuß? Abgesehen davon ist ein spitzer Schuh auch länger, als es der Fuß vorschreibt und lässt diesen somit gleich größer erscheinen – etwas, das selten erwünscht ist.



Links ein ungünstiger Schuh, Vorfußform zu schmal/spitz, Zehenfunktion ist nicht ausreichend gewährleistet. Solch ein Schuh sollte höchstens für kurze Dauer getragen werden – wichtig ist das Durchbewegen der Zehen danach, um sie wieder in den Abrollprozess einzubinden.
Rechts günstige Vorfußform (es muss allerdings kein Schnürschuh sein!)

Hohe Absätze führen zu einer erhöhten Vorfußbelastung – dies ist jedoch nicht ausschließlich schlecht ⁽¹⁾. Das Balancieren auf dem Vorfuß bewirkt auch eine verbesserte Rückfußstabilität ⁽²⁾ – vorausgesetzt, man hat gelernt, mit den High Heels auch richtig zu gehen und nicht umherzuwackeln. Hier kommt jedoch auch wieder die Passform des Vorfußes und der Rückhalt zur Ferse ins Spiel – denn ist der Fuß eingeeengt und haben die Zehen nicht die Möglichkeit, korrekt zu arbeiten, so sind starke Spreizfußschmerzen zumindest auf lange Sicht vorprogrammiert.

Nicht einmal für kurze Dauer sollte man hohe Absätze bei bestehenden Fuß- oder Knieschmerzen, bei sehr flachem Längsgewölbe, Übergewicht und Schwangerschaft tragen ⁽²⁻⁶⁾.

Die Gegenbewegung zu den hohen Absätzen sind sogenannte „Negativschuhe“. Dabei liegt die Ferse tiefer als der Vorfuß. Ich bin immer ein wenig skeptisch, wenn ein Schuh versucht, einen von der Natur nicht vorgesehenen Abrollvorgang zu erzwingen. Aufgrund

der damit verbundenen Gefahr von Überlastungsschäden würde ich generell nicht dazu raten.

Eine spezielle Stabilisation im Bereich der Ferse ist nicht notwendig, zumal man in der Regel auch selbst gar nicht weiß, welche Art des Abrollverhaltens man selbst hat. Senk- und Plattfüße werden häufig diagnostiziert, beziehen sich aber nur auf die Anatomie und nicht auf die Fußfunktion. Ist, wie z.B. beim „echten“ Knickfuß der Fersenbereich des Schuhs sehr schnell nach innen abgetreten, so lohnt es sich, schon beim Kauf auf etwas festeres Material in diesem Bereich zu achten – sonst hat der neue Schuh nur eine sehr kurze Lebensdauer. Steht der Schuh schon völlig „schief da“, so sollte man ihn nicht mehr tragen, da er dann dem Fuß eine falsche Führung gibt und das übermäßige Nach-Innen-Kippen fördert.

- (1) Cong, Y. et al: *Effect of heel height on in-shoe localized triaxial stresses*. In: Journal of Biomechanics 2011
- (2) Mika, A. et al: *The influence of heel height on lower extremity kinematics and leg muscle activity during gait in young and middle-aged women*. In: Gait & Posture, 2012
- (3) Chuckpaiwong B. et al: *The effect of foot type on in-shoe plantar pressure during walking and running*. In: Gait & Posture, 2008
- (4) Gaymer, C. et al: *Midfoot plantar pressure significantly increases during late gestation*. In: The Foot, 2009
- (5) Scott, G. et al: *Age-related differences in foot structure and function*. In: Gait & Posture, 2007
- (6) Shultz, R. et al: *Differences in neutral foot positions when measured barefoot compared to in shoes with varying stiffnesses*. In: Medical Engineering & Physics, 2011