

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

laufend durch den Winter kommen – so geht's (4)

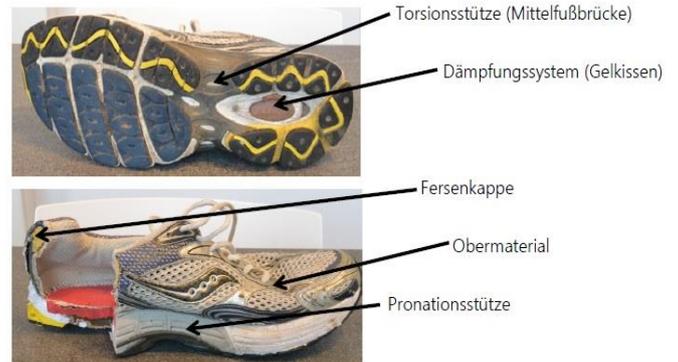
Gesundheit
zum
Mitmachen



Der Markt der Laufschuhe ist immens groß und unübersichtlich. Damit das Laufen und die Laufschuhe nicht an den Nagel gehängt werden nach ein paar Trainingseinheiten, weil es drückt und sich irgendwie nicht gut anfühlt, hier ein paar Tipps und Selbsttests auf dem Weg zum richtigen Laufschuh.

Der Aufbau des Laufschuhs

Torsionsstütze: dient der Stabilität des Laufschuhs, wirkt der Torsion (Verdrehung) des Fußes während der Laufbewegung entgegen.



Dämpfungssystem: kompensiert Stoßkräfte beim Aufsetzen des Fußes.

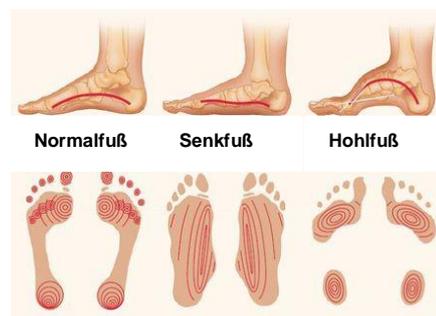
Fersenkappe: fixiert den Rückfuß im Laufschuh und stabilisiert somit.

Obermaterial: schützt den Fuß, keine gesonderte Funktion

Pronationsstütze: stützt den Fuß dahingehend, dass dieser während der Stützphase beim Laufen nicht nach innen knickt. Das Gegenstück ist die Supinationsstütze, welche das Abknicken nach außen verhindert (eher seltener zu sehen).

Selbsttest (Normal-, Hohl- oder Senkfuß)

Die Abdruckmuster können ganz leicht nach dem Duschen auf einem Blatt Löschpapier oder Ähnlichem ermittelt werden. Beim **Normalfuß** ohne andere Indikationen empfiehlt sich ein Neutralschuh. Der Läufer mit **Senkfuß** tendiert während der Stützphase des Laufens zum Pronieren (nach innen abknicken). Hier empfiehlt sich ein Schuh mit Pronationsstütze, jedoch nicht bei O-Beinen. Beim Hohlfuß tendiert man eher zur Supination (nach außen knicken). Eine entsprechende Supinationsstütze ist nur selten von Nöten.



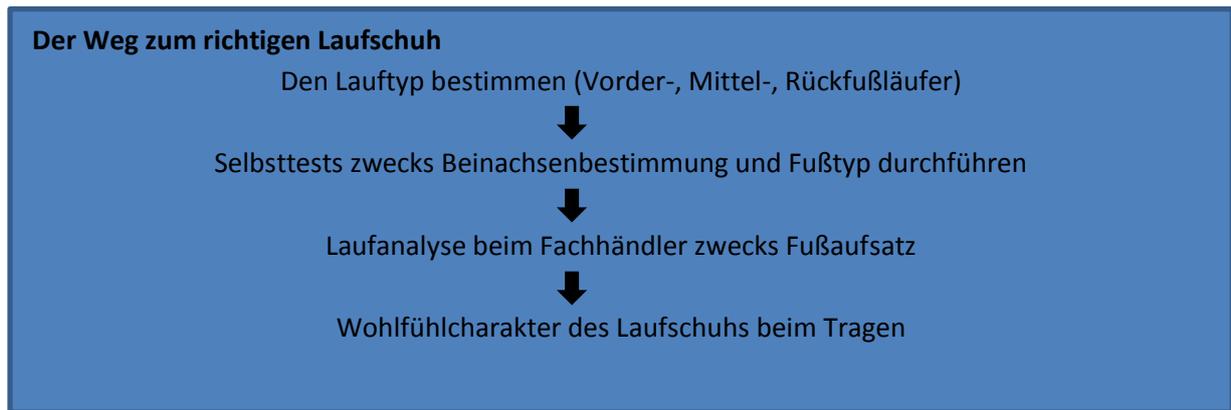
(1) Die Fußtypen und ihre Abdruckmuster

Beinachsentest

Statisch: Die Füße eng aufstellen, sodass sich die Knöchel berühren. Passen nun mehr als zwei Finger nebeneinander auf Höhe der Knie zwischen die Beine, hat man mit aller Wahrscheinlichkeit nach O-Beine. Passt kein Finger auf Höhe der Knie zwischen die Beine und ist eine leichte Innenrotation der Kniescheibe zu sehen, hat man X-Beine.

Dynamisch: Einen Einbeinstand wählen mit Abstützhilfe (beispielsweise eine Tischkante) und eine einbeinige Kniebeuge bis maximal 90° im Kniegelenk durchführen. Wird das Knie dabei eher nach

außen geführt, so besitzt man eher O-Beine. Führt man das Knie während der Kniebeuge deutlich nach innen, besitzt man eher X-Beine.



Ihr Gesundheitsteam wünscht viel Erfolg mit dem neuen Paar Laufschuh (Jonas Böhme).

Bildquelle

(1) https://www.thieme.de/statics/bilder/thieme/final/de/bilder/tw_gesundheit/Orthocheck_rdax_440x350.jpg