

P r e s s e m i t t e i l u n g

Gut zu Fuß im Alter – der richtige Schuh macht's!

GMUNDEN. Sie tragen uns buchstäblich durch unser Leben – die eigenen Füße. Besonders im Alter, wenn man schon tausende Kilometer zu Fuß unterwegs war, kann es zu Veränderungen der Füße kommen. Damit diese sich nicht schmerzhaft äußern, ist der richtige Schuh besonders wichtig. Was es beim Kauf zu beachten gilt, wissen die Experten des Salzkammergut-Klinikums Gmunden.

„Ein deutliches Zeichen, dass auch die Füße im Laufe eines Lebens altern, ist die Veränderung der Schuhgröße. Sehnen und Bänder werden lockerer, das Fußgewölbe sinkt ab und der Fuß wird flacher und breiter. Dadurch brauchen ältere Menschen oft Schuhe, die eine Nummer größer sind als in jungen Jahren“, erklärt Prim. Dr. Reinhold Dallinger, Leiter der Abteilung für Orthopädie am SK Gmunden. Oft wird diese Veränderung jedoch nicht wahrgenommen. Wer trotzdem an der gewohnten Schuhgröße festhält, riskiert Fußfehlstellungen, die auch mit starken Schmerzen einhergehen können.

Falsche Schuhe erhöhen das Sturzrisiko

Aber auch zu weite Schuhe können Probleme bereiten, wie der Orthopäde weiß: „Findet der Fuß im Schuh keinen Halt, rutschen die Zehen nach vorne und werden genauso gestaucht wie bei zu kleinen Schuhen. Gleichzeitig rutscht die Ferse aus dem Schuh, was besonders bei älteren Menschen die Sturzgefahr erhöht. Hier kann nicht nur mit passenden Schuhen sondern vor allem mit Kraft- und Gleichgewichtstraining entgegen gewirkt werden. Im schlimmsten Fall kann schlechtes Schuhwerk auch Schäden an der Wirbelsäule, der Hüfte oder den Knien hervorrufen oder verstärken.“

Sind Betroffene ohnehin schon etwas unsicher unterwegs, ist der passende Schuhe noch wichtiger. Die nachlassende Muskelkraft führt auch dazu, dass die Füße beim Gehen nicht mehr richtig hoch gehoben werden. Haben die Schuhe zusätzlich noch eine sehr dicke Sohle oder hohe Absätze, steigt die Gefahr zu stolpern an.

„Flache Schuhe, die gut am Fuß sitzen, sollten die erste Wahl sein. Besonders bei Hausschuhen ist das enorm wichtig, um Stürze zu vermeiden“, sagt Prim. Dr. Peter Dovjak, Leiter der Abteilung für Akutgeriatrie und Remobilisation am SK Gmunden.

Den Kauf sollte man, wenn möglich, in die Nachmittagsstunden verlegen, damit der neue Begleiter dann auch sicher passt. Am Morgen sind die Füße noch kaum beansprucht. Erst im Laufe des Tages schwellen die Füße durch die Bewegung an. Ein Schuh der in der Früh noch gepasst hat, kann am Abend schon viel zu klein sein.

Fußprobleme ernst nehmen

Treten trotz sorgfältig ausgesuchter Schuhe beim Gehen oder Stehen immer wieder Schmerzen auf, sollte ein Orthopäde bzw. eine Orthopädin einen Blick auf das Problem werfen. „Oft reicht es, eine Einlage machen zu lassen und die Betroffenen gehen wieder schmerzfrei. Bei massiven Fehlstellungen kann auch ein speziell angefertigter orthopädischer Schuh helfen“, raten die Experten und ergänzen: „Um auch im Alter noch gut auf den eigenen Füßen zu stehen, ist es wichtig, schon in jungen Jahren auf die Füße zu achten, also viel Barfußgehen, in bequemes und gutes Schuhwerk investieren und die hohen Absätze lieber einmal öfter im Schrank stehen lassen.“

Gmunden, am 07. Februar 2019

Rückfragen bitte an:

Mag.^a Brigitte Buberl

PR & Kommunikation

Tel.: 05 055473-22250

E-Mail: Brigitte.Buberl@gespag.at