

# Fußprobleme verhindern

High Heels sind echte Hingucker, doch können sie die Fußanatomie verändern und zu orthopädischen Problemen führen. Erklären Sie Ihren Kundinnen, die gerne hohe Absätze tragen, wie sie ihre Füße entlasten können.

**K**lack, klack, klack – hohe Schuhe klingen sexy und sehen einfach super aus. Deshalb übersehen modebewusste Frauen gerne, dass High Heels die Gesundheit auf eine harte Probe stellen, vor allem dann, wenn die Füße häufig hineingezwängt werden. Der Grund dafür: Hohe Absätze verlagern den Körper-

Folgen. Denn obwohl der menschliche Fuß recht robust und enorm beweglich ist, darf er nicht überstrapaziert werden.

**Meisterliche Bauwerke** Der Fuß (lat. Pes) ist eine faszinierende und äußerst komplexe Konstruktion: Er besteht aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 kurzen und langen Muskeln

in drei große Abschnitte unterteilt: Den Ersten bilden die fünf Zehen (Digiti pedis) mit den Zehenknochen. Die Großzehe (Hallux) besteht aus zwei Knochen, die übrigen Zehen sind jeweils dreigliedrig. An die Zehen schließt sich der Mittelfuß (Metatarsus) an, der aus den fünf Mittelfußknochen gebildet wird. Dabei handelt es sich um Röhrenknochen, die am oberen und unteren Ende eine Gelenkfläche bilden. Der dritte Abschnitt des Fußes heißt Fußwurzel (Tarsus) und diese besteht aus sieben Knochen, darunter das Sprung- und das Fersenbein. Letzteres ist der größte Fußwurzelknochen und Ansatzort der Achillessehne. Durch eine Vielzahl kräftiger Bänder, Sehnen und Muskeln ist der Fuß so fest verspannt, dass er ein Längs- und ein Quergewölbe aufweist. Die Fußgewölbe sind von enormer Bedeutung, ermöglichen sie es doch, beim Gehen, Laufen, Tanzen und Springen Körpergewicht abzufedern.

## SCHRITT FÜR SCHRITT!

Gehen und Laufen folgen einem klaren Schrittzzyklus: In der Antrittsphase hat die Ferse zunächst lateralen, später planen Bodenkontakt. In der Auflagephase passt sich der Fuß mit dem Fußaußenrand der jeweiligen Unterlage an. Daraus resultiert die Standsicherheit. Die Abstoßphase beinhaltet das Abheben der Ferse und die weitere Abwicklung über den Klein- und Großzehenballen unter Streckung der Zehen. Nur ein gesunder Fuß ist in der Lage, diesen Vorgang problemlos zu bewältigen.

schwerpunkt und verhindern einen natürlichen Gang. Pedografische Tests zeigen, dass schon bei einer moderaten Abatzhöhe von etwa sieben Zentimetern 75 Prozent des Körpergewichts auf dem Vorfuß lasten. Und das bleibt auf Dauer nicht ohne

sowie über 100 Sehnen und Bändern, die unsere gesamte Körperlast Schritt für Schritt tragen müssen. Ein Fuß muss im Leben durchschnittlich 180 000 Kilometer laufen – also mehr als vier Mal um den Äquator marschieren. Anatomisch wird der Fuß

**In High Heels geht's bergab** Leider wird der geniale natürliche Bauplan unseres Fußes durch das Tragen hoher Absätze konterkariert. Denn je höher der Absatz, desto stärker verlagert sich der Druck beim Stehen – und erst recht beim Gehen – auf den vorderen Teil des Fußes, den so ge-

nannten Vorfuß. Die Fersen befinden sich in einer unnatürlichen, ständig erhöhten Stellung, sodass die natürlichen Abrollbewegungen beim Laufen nicht mehr funktionieren. Das Gehen in High Heels gleicht dem Bergablaufen: Der Fuß rutscht nach vorne, das Körpergewicht verlagert sich von der Ferse auf den Vorfuß und erhöht den Druck auf den Fußballen. Um dieses Ungleichgewicht zu kompensieren, verändert der Körper seine Haltung und Laufbewegung, was wiederum die Gang- und Rumpfmuskulatur beeinträchtigt. Besonders kritisch wird es, wenn die Schuhe nicht nur hoch, sondern auch noch eng und spitz sind. In solch ungünstigem Schuhwerk werden die Zehen nicht nur nach vorne geschoben, sondern auch noch zusammengedrückt, was die Grundgelenke überdehnt.

**Füße außer Form** Viele eingefleischte High-Heels-Trägerinnen kennen die Folgen nur zu gut: Durch das schicke, aber schädliche Schuhwerk kommt es zu Fuß- und Zehendeformitäten, wie Hallux valgus, Hammer- und Krallenzehen, Spreiz- oder Knicksenkfuß, nicht selten auch zu einer schmerzhaften Nervenerkrankung (Morton-Neuralgie).

- ▶ Beim **Hallux valgus**, auch als Ballenzeh bekannt, weicht die Großzehe in Richtung der benachbarten Zehen. An der Fußinnenseite kommt es zu einer deutlich sichtbaren Auswachsung des ersten Mittelfußknochens. Folgen: Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen beim Gehen.
- ▶ Die **Hammerzehe** ist eine Deformation, die die zweite bis fünfte Zehe betreffen kann. Typischerweise ist der verformte Zeh im Grundgelenk überstreckt und im Endgelenk stark gebeugt, sodass er erst nach oben und dann – wie ein Hammer – nach unten zeigt. Grund dafür sind verkürzte Bänder und Sehnen, die es dem vorderen Gelenk nicht mehr erlauben, eine gerade

- Position einzunehmen. Eng mit der Hammerzehe „verwandt“ ist die Krallenzehe. Bei dieser Fehlstellung kommt es zu einer maximalen Beugung im Zehengelenk und einer Überstreckung im Grundgelenk. Folgen beider Deformationen: Hühneraugenbildung, Blasen sowie Schmerzen beim Gehen.
- ▶ Beim **Spreizfuß** weichen die Zehenstrahlen des Mittelfußes auseinander, das vordere Quergewölbe sinkt ab. Dadurch senken sich auch die Zehenköpfchen der zweiten bis vierten Zehe ab, wodurch hier eine erhöhte Druckbelastung entsteht. Folgen: Hühneraugenbildung,

Schwielen an der Fußsohle, Ausbildung von Hammer- oder Krallenzehen.

- ▶ Als **Knicksenkfuß** bezeichnen Experten eine Abweichung des Fußlängsgewölbes in Richtung Auftrittsfläche. Typischerweise weicht die Ferse nach außen ab. Folgen: Fußschmerzen mit Ausstrahlung in Knie- und Hüftgelenke, eine frühzeitige Ermüdung beim Gehen.
- ▶ Bei der **Morton-Neuralgie** handelt es sich um eine schmerzhafte, periphere Nervenerkrankung des Fußes, die durch Schwellungen an bestimmten Nerven im Bereich der Köpfe der Mittelfußknochen hervor- ▶

## VIDEOCLIP

### Gehwol® Entlastungssohlen

Code mit Smartphone scannen und Video ansehen!  
Oder online auf [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) den Webcode C8081 eingeben!



► gerufen wird. Es kommt zu einer gutartigen Nervenverdickung. Folgen: plötzliche, elektrisierende Schmerzen in der Fußsohle und den Zehen.

Doch nicht nur am Fuß selbst können hohe Absätze auf Dauer großen Schaden anrichten: Frauen, die häufig High Heels tragen, müssen auch mit anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechnen, die von Durchblutungsstörungen über Muskel- und Sehnenverkürzungen bis hin zu Körperhaltungsschäden reichen. Die Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne kann darüber hinaus ein Hohlkreuz und dadurch

Verzicht auf Stiletto, Plateauschuhe & Co. Doch modebewussten Frauen zu raten, künftig statt mit High Heels mit orthopädischem Schuhwerk oder gar barfuß durchs Leben zu laufen, wäre sicherlich keine alltagstaugliche Empfehlung. Praxisnah und sinnvoll ist hingegen der Hinweis auf spezielle, fixierbare Einlegesohlen aus dem Apothekensortiment (GEHWOL® High Heels-Entlastungssohlen), die die gesundheitlichen Risiken schicker Stöckelschuhe deutlich reduzieren. Das Prinzip ist einfach: Die Entlastungssohle verhilft dem Körper aus der nach vorne gerichteten Körperneigung, wie sie bei hohen Absätzen üblich ist, zu einer aufrechten Hal-

sich der Gewichtsschwerpunkt vom vorderen Fußdrittel auf die Mitte, wodurch der Vorfuß entlastet und die Ferse stärker belastet wird – so, wie es richtig und in flachen Schuhen üblich ist. Als Folge daraus erlangen die Füße und der gesamte Körper die Balance zurück.

Testmessungen bestätigen die Wirksamkeit hochwertiger Entlastungssohlen: Für die Messung trugen Frauen Schuhe mit etwa 7,5 Zentimeter hohen Absätzen – ein Mal mit und ein Mal ohne Sohlen. Ergebnis: In High Heels ohne Einlegesohlen lasteten drei Viertel des Körpergewichts auf dem Vorfuß, lediglich ein Viertel auf der Ferse. Beim Tragen derselben Schuhe mit Entlastungssohlen wurde das Eigengewicht gleichmäßig zu jeweils 50 Prozent auf den Vorfuß und die Ferse verteilt. Sicherlich ein gutes Argument, Apothekenkundinnen, die gerne hohe Absätze tragen, im Beratungsgespräch auf Entlastungssohlen hinzuweisen, die sich übrigens auch durch einen hohen Tragekomfort auszeichnen: Die transparenten Sohlen bestehen aus stabilem, elastischem Silikongel, passen sich dem Fußbett sehr gut an und fallen kaum auf. Die selbstklebende Rückseite ermöglicht ein leichtes Fixieren der Einlagen, sodass sie gut sitzen und im Schuh nicht mehr verrutschen. ■

*Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin*

**Machen Sie mit ...** und beeilen Sie sich! Denn die ersten 100 Einsender erhalten je ein Paar GEHWOL® High Heels-Entlastungssohlen. Testen Sie selbst und berichten Sie uns über Ihre Erfahrungen! Einsendungen bitte per E-Mail an [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de), Stichwort „Füße“. Bitte unbedingt Ihre Schuhgröße angeben! Teilnahmebedingungen siehe Seite 88.

## GUTE TIPPS FÜR GESUNDE FÜSSE

Um Fußdeformitäten zu vermeiden und strapazierte Füße – nach dem Tragen von High Heels – wieder zu entlasten, können Sie Ihren Kundinnen folgende Ratschläge mit auf den Weg geben:

- + Im Alltag bevorzugt bequeme, gut sitzende Schuhe aus hochwertigem, weichem Material (z. B. Leder) tragen. Die Absätze dieser „Alltagstreter“ sollten nicht höher als drei bis vier Zentimeter sein.
- + Neue Schuhe am besten nachmittags kaufen, weil die Füße im Laufe des Tages anschwellen.
- + Die Füße nach langem Stehen und Gehen hochlegen, denn das löst Stauungen und hilft so bei geschwollenen und müden Füßen.
- + Regelmäßig barfuß laufen, um die Durchblutung anzukurbeln und die Fußmuskulatur zu entspannen.
- + Mit den Zehen wippen, auf Fersen laufen, Gegenstände mit den Zehen vom Boden aufheben – Fußgymnastik fördert die Durchblutung und die Beweglichkeit der Füße.
- + Den Füßen eine stimulierende Massage gönnen. Massiert wird am besten mit einer geschmeidigen Fußcreme (z. B. GEHWOL® Balsam für normale oder trockene Haut) mit kleinen kreisenden Bewegungen und leichtem Druck vom Fußrücken und den Sohlen zu den Zehen. Dann jeden einzelnen Zeh behutsam „kneten“.

bedingt Rückenschmerzen verursachen. Auch Muskelinsuffizienz sowie Beschwerden in Knie- und Hüftgelenken entstehen nicht selten durch dauerhaftes Laufen auf hohen Absätzen.

**Für Entlastung sorgen** Die sicherlich effektivste Methode, um Fußdeformitäten und orthopädische Probleme zu vermeiden, ist der völlige

Verzicht auf Stiletto, Plateauschuhe & Co. Doch modebewussten Frauen zu raten, künftig statt mit High Heels mit orthopädischem Schuhwerk oder gar barfuß durchs Leben zu laufen, wäre sicherlich keine alltagstaugliche Empfehlung. Praxisnah und sinnvoll ist hingegen der Hinweis auf spezielle, fixierbare Einlegesohlen aus dem Apothekensortiment (GEHWOL® High Heels-Entlastungssohlen), die die gesundheitlichen Risiken schicker Stöckelschuhe deutlich reduzieren. Das Prinzip ist einfach: Die Entlastungssohle verhilft dem Körper aus der nach vorne gerichteten Körperneigung, wie sie bei hohen Absätzen üblich ist, zu einer aufrechten Hal-



# FIT FÜR DIE BERATUNG

**Liebe PTA**, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwol veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegereihe aus den letzten Jahren an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment zunehmend an Bedeutung - und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten. **Die Redaktion**

Lesen Sie im Heft den Artikel „Fußprobleme verhindern“ ab Seite 80, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort:

»Fit für die Beratung - Fußprobleme verhindern«

Postfach 11 80 · 65837 Sulzbach (Taunus)

Fax 0 61 96/76 67-269

E-Mail: [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de)

**Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!**

## Das sind unsere Fragen im August:

- 1. Bei welcher Absatzhöhe lasten ungefähr 75 Prozent des Körpergewichts auf dem Vorfuß? Bei etwa ...**
  - A fünf Zentimetern.
  - B sieben Zentimetern.
  - C neun Zentimetern.
  
- 2. Welche Maßnahme hilft nicht, Fußproblemen beim Tragen von High Heels vorzubeugen?**
  - A Mit regelmäßiger Fußgymnastik die Durchblutung fördern.
  - B Spezielle, fixierbare Entlastungssohlen.
  - C Häufiges Wechseln der High Heels.
  
- 3. Welche Fußdeformation kann unter anderem durch High Heels hervorgerufen werden?**
  - A Hallux valgus
  - B Hackenfuß
  - C Klumpfuß

### Einsendeschluss ist der 31.08.2012

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Eduard Gerlach GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

# MITMACHEN UND GEWINNEN!

**Folgende Preise stellt unser  
Aktionspartner zur Verfügung:**



## 1. Preis

Ein leckeres erfrischendes Eis gehört für die Meisten zu einem gelungenen Sommertag genauso dazu wie blauer Himmel und Sonnenschein. Die Eismaschine „de Luxe“ von Unold® kann im Handumdrehen bis zu 1,5 Liter Eis auf einmal zubereiten – und das ohne lästiges Vorkühlen. Für kontinuierliche Kälteerzeugung sorgt ein automatischer selbstkühlender Kompressor. Der robuste Motor ist auch für den Dauerbetrieb bestens geeignet. Ein Automatikprogramm garantiert höchsten Bedienungskomfort. Wer es leichter mag, kann neben Sahne- und Fruchteis mit dem Gerät auch kalorienarme fruchtige Sorbets herstellen.

## 2. bis 10. Preis

Auch die Füße sehnen sich im Sommer nach Pflege und Erfrischung. Dafür sorgen die Pflegepräparate unseres fünfteiligen Sommerpflegesets von **Gehwol®**: Der Frische-Balsam macht dank natürlichem Pfefferminzöl und Menthol müde, brennende und stark beanspruchte Füße und Beine wieder frisch. Den Frischeeffekt unterstützt auch das pflegende Fußspray. Darüber hinaus wirkt es effektiv gegen lästigen Fußgeruch und schützt vor Fußpilz. Wertvolles Perlmutterpulver, feine Zuckerkristalle und massierende Wachskügelchen im Gehwol® Perlmutter-Peeling entfernen sanft und gründlich abgestorbene Hautzellen, erneuern die Hautoberfläche und glätten sie. Geschützte und gepflegte Nägel mit dem Gehwol® med Nagelschutz-Stift runden das Wellnessprogramm für schöne Sommerfüße ab.



DIE PTA IN DER APOTHEKE und GEHWOL® freuen sich auf Ihre Teilnahme.

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE

 **GEHWOL®**  
Alles für das Wohl der Füße.