

Laufen und orthopädischer Hickhack

Beitrag von „Antimon“ vom 28. April 2023 10:27

Meine Freundin hat diverse orthopädische Probleme, ja sie hat spezielle Einlagen. Die sind mal in einem speziellen sport-orthopädischen Laden angefertigt worden, dort wurden eben auch die Füsse ausgemessen und ein Modell angefertigt. Man gibt einmal ziemlich Geld aus, da das Modell aber hinterlegt ist, wird es infolge günstiger, wenn nur noch die Einlagen ersetzt werden müssen. Ja, es bringt sehr viel bzw. sie kann gar nicht anders laufen. Du kannst die Fußmuskulatur schon trainieren aber je nachdem, wie deine Füße aussehen, geht es eben wirklich nicht ohne Einlagen. Schau doch einfach mal, ob du aktiv, also mit deiner Muskelkraft, das Fußgewölbe aufrichten kannst. Wenn das geht, hast du da nicht wahnsinnig viel Optimierungsspielraum. Meine Freundin ist auch sportlicher als ich, sie hat trotzdem das instabilere Sprunggelenk. Ich kann mit Halbschuhen in die Berge gehen, sie nicht. Ich habe mir noch nie ein Band gerissen, sie hatte an einem Sprunggelenk schon alle 7 weg.

Dass es angeblich so viel besser sei auf dem Vorfuss zu laufen, ist meines Wissens ein Mythos. Ich meine, es gab da mal eine Untersuchung an einer grösseren Gruppe Schwarzafrikaner die sehr häufig barfuss laufen. Es stimmt eben gar nicht, dass die alle auf dem Vorfuss laufen. Manche so, andere anders. Man soll wohl darauf achten, vor allem über den Mittelfuss abzurollen, also möglichst den ganzen Fuß zur Gewichtsverteilung nutzen. Direkt barfuss zu joggen würde ich dir nicht empfehlen wenn du das Barfusslaufen nicht gewöhnt bist. Du holst dir ziemlich sicher eine sehr üble Plantarfasziitis.