

# Laufen und orthopädischer Hickhack

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 28. April 2023 13:57**

Orthopädische Einlagen beim Laufen machen meiner Meinung nach nur Sinn, wenn du sie auch beim Gehen hast.

Ich hatte mal welche (beim orthopädischen Schuhmacher machen lassen, der selbst Marathoni ist, also auch ein Verständnis fürs Laufen hat und einen Test auf dem Laufband machen lässt. Ich bin ein paar Monate damit gelaufen/gegangen, naja ...

Da es bei mir wegen Knieschmerzen war, gab es auch weitere Versuche, unter anderem ein "hoffnungsloser" Versuch bei einem Physio-/Ostheo, der irgendwas an meinem "W-Lan" repariert hat (Physio, ohne mich anzufassen). Egal, es spielt keine Rolle, am Ende konnte ich langsam wieder laufen.

Ich gehe mittlerweile seit 6 Jahren rein barfuß (also Barfußschuhe), Ausnahmen 1 mal im Jahr vielleicht. Als Laufschuhe habe ich gleichzeitig den Wechsel auf Minimalschuhe gemacht, leider ist es mittlerweile schwerer, welche zu finden.

Das um zu sagen/ zu fragen: Sind deine Füße fit genug? Stärkst du deine Fußmuskulatur? Trägst du seit Jahren Schuhe, die deinem Fuß Halt geben und ihm die Möglichkeiten genommen haben, sich selbst zu stärken?

(Spoiler: Für MICH hat es was gebracht, meine Knieprobleme sind weg, andere Alterswehwehchen plagen mich 😅 )