

Laufen und orthopädischer Hickhack

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 28. April 2023 21:19

Zitat von Quittengelee

Ich versuche immer wieder, mit dem Laufen zu beginnen und gebe es recht schnell wegen Fußgelenkproblemen wieder auf. Ich weiß, dass man langsam anfangen muss, im Wechsel mit Gehen und dass es Stabilisierungsübungen diverser Muskelgruppen bedarf. Ich habe nun einen ordentlichen Betrag für einen Laufkurs ausgegeben, weil mir jemand dazu riet, um nichts falsch zu machen. Mein Gefühl nun dabei: der Anbieter möchte vor allem Schuhe, Einlagen und Laufhuren verticken und hat mehr Eigeninteresse als Überzeugung seiner Empfehlungen.

Fragen: hat jemand von euch einen 3D-Scan von seinem Füßen anfertigen und daran Einlagen anpassen lassen? War es erfolgreich?

Läuft jemand von euch mit klassischen orthopädischen Einlagen?

Joggt ihr barfuß, auf dem Vorfuß, mit Hufen, sonst irgendwas ausgefallenem Hilfreichen?

Muss man Fußgymnastik erlernen? Das Laufen ganz lassen und Radfahren?



HI!

Ich hatte am 16. Oktober letzten Jahres einen mehrfachen Bänderanriss. Ich hatte immer schon schlabbrige Bänder, bin häufig (aber ohne große Schmerzen oder so) umgeknickt, und an dem Tag war ich bereits 3mal beim Laufen umgeknickt ohne hinzufallen (immer gleicher Fuß) und war halt - wie immer- ohne Schmerzen weitergelaufen. Dann hats mich erwischt und das richtig übel.

Ich habe im Februar wieder angefangen. Ich habe mich um vernünftige Schuhe gekümmert (wobei ich diese bei Vinted erstanden habe, nachdem ich nach dem Laufbandtest beim Sportladen wusste, welche für mich sind und die in meiner Größe nicht verfügbar waren, 90 Euro gespart), die meine Füße angemessen unterstützen und habe sehr langsam wieder angefangen, zunächst NUR auf gerader, asphaltierter Strecke ohne Hübel usw. (bin vorher oft im Wald gelaufen). Mittlerweile laufe ich schon wieder so Forstwege entlang, auch wieder schneller und länger und schaue nicht mehr ganz so starr auf jedes noch so kleine Steinchen, dass im groben Laufbereich liegen KÖNNTE.

Was ich nur mäßig regelmäßig mache, sind diese Fußübungen an der Treppe, Dehnen, Strecken und Stärken. Ansonsten langsam angehen lassen und auf die eigenen Füße "hören".

Bei manchen Problemen (Senkfuß etc.) lohnen sich gute (!) Einlagen.