

Laufen und orthopädischer Hickhack

Beitrag von „kodi“ vom 28. April 2023 23:27

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 Laufuhren verticken und hat mehr Eigeninteresse als Überzeugung seiner Empfehlungen.

Geh zum Orthopäden und schilder dem deine Probleme.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass orthopädische Einlagen vom orthopädischen Schuhmacher ein Segen sind, wenn du sie brauchst. Je nach Geldbeutel und Fehlstellungsbild lohnt sich auch ein angepasster Schuh.

Ich würde mich da immer von einem darauf spezialisierten Facharzt beraten lassen und die Einlagen auch nur vom orthopädischen Schuhmacher kaufen. Irgendein Kursanbieter dubioser Qualifikation wäre mir da suspekt.