

Laufen und orthopädischer Hickhack

Beitrag von „Piksieben“ vom 2. Mai 2023 18:31

Zitat von kodi

Geh zum Orthopäden und schildere ihm deine Probleme.

... ja, aber da sagt einem jeder was anderes. Die einen stellen einem als erstes mal den Schaumstoff für die Einlagen hin und andere fragen überrascht: Wer hat Ihnen denn gesagt, dass Sie Einlagen tragen sollen?

Auch die Physiotherapeuten sind da geteilter Meinung. Bei meinem letzten Gespräch mit einer Vertreterin der Zunft wurde mir gesagt: Dann machen Sie das mit den Barfußschuhen, wenn Sie damit klar kommen.

Komme ich, es wundert mich selbst, ich hatte früher Fersensporn und oft Schmerzen in den Füßen, das ist alles weg, seit Jahren schon. Ich jogge aber nicht, denn meine Füße und mein Rücken haben mir mehrfach deutlich gesagt, dass ich im Wasser besser aufgehoben bin. Wandern und Radfahren sind weitere Alternativen.

Ich finde das schwierig. Wenn du doch immer wieder Beschwerden hast, warum muss es unbedingt Laufen sein? Manchmal muss man auch loslassen. Aber letztlich hilft wohl nur Ausprobieren.