

# **Laufen und orthopädischer Hickhack**

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 28. April 2023 10:07**

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.

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?



---

## **Beitrag von „fossi74“ vom 28. April 2023 10:23**

### Zitat von Quittengelee

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

Ja, aber für Wanderschuhe. Läuft sich angenehm, aber echte Probleme hatte ich auch vorher nicht.

### Zitat von Quittengelee

Das Laufen ganz lassen und Radfahren?

Genau das war der Rat meines Hausarztes.

---

## **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 Plantarfazilitis.

---

## **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 Marathonie 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 😊 )

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 28. April 2023 17:02**

Hast du dich bzgl. der Laufschuhe in einem Laufschuh-Fachgeschäft oder beim spezialisierten Orthopädischuhmacher beraten lassen? Das macht Sinn. Die wollen zwar Schuhe verkaufen, aber haben oft eine Laufbandanalyse und Verkäufer mit geschultem Blick, dazu eine große Auswahl an Schuhen.

Einlagen: Wenn du Probleme mit den Füßen hast (Knickfüße, Spreizfüße, Senkfüße, Fersensporn...) sinnvoll. Dann am besten gute Einlagen. Sanitätshauseinlagen waren bei mir zu mehr als der Hälfte Flop, die Sporteinlagen aus dem Sanitätshaus hielten meist nur 8 Wochen. Ich gehe zu einem Orthopädischuhmachergeschäft, das sehr bekannt ist und Läufer versorgt - und zahle ordentlich zu. Die Einlagen tragen sich allerdings super und meine Beschwerden sind weg. (Ich walke und wandere damit. Muss ja ab und an stehen bleiben und an der Wiese kauen.)

3D-Digitalvermessung macht mein Orthopädischuhmachergeschäft nicht. Es gibt einen Abdruck in 2D und einen in Schaum (=3D).

3D-Digitalvermessung habe ich mal in einem anderen Geschäft machen lassen, kam mit den Einlagen aber nicht klar, die waren zu dünn und zu hart. Das heißt aber nicht, dass das überall so ist.

Starke Knickfüße brauchen aber vermutlich auch einen passenden Schuh (und vielleicht Einlagen dazu).

Achja, Vorfußlauf ist nicht für jeden gut, egal was wer sagt. Vorfußlauf belastet die Muskeln, Bänder und Sehnen im Fuß und Unterschenkel stark und wenn man das nicht gewohnt ist, kann das auch zu Beschwerden führen.

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 28. April 2023 17:58**

### Zitat von Conn

...Muss ja ab und an stehen bleiben und an der Wiese kauen.

Ohje, du musst ja Schuhe und Einlagen gleich vierfach bezahlen! 😱

Danke an alle, ich sehe, die Meinungen und Erfahrungen gehen auch hier auseinander. Wahrscheinlich tut man gut daran, verschiedene Optionen auszutesten und beizubehalten, was gut tut 😊

Was ich seltsam finde: Wenn man barfuß rennt, kommt man mit den Zehen zuerst auf. Sobald man Schuhe anhat nicht mehr. Es erscheint natürlich logisch, dass ein Marathon auf Teer barfuß nix wird. Ich wundere mich trotzdem.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 28. April 2023 18:02**

Also: ich laufe auch barfuss fersenbetont, auf den Zehen kann ich nur wie ein Kind tippeln.

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 28. April 2023 19:07**

So ist es. Es gibt irgendwo Filmaufnahmen zu der Untersuchung in Afrika, von der ich schrieb. Ich schaue mal, vielleicht finde ich das noch irgendwo. Ich selber wechsle tatsächlich von Ferse zu Vorfuss, wenn ich die Schuhe ausziehe. Andere tun das nicht m

---

### **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 Laufuhren 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 HUbbel 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.

---

### **Beitrag von „qchn“ vom 28. April 2023 22:31**

hab Knickspreizsenk-allesfuß und ziemlich labberige Gelenke. was mir geholfen hat: Spiraldynamik-Workshop (man muss die Übungen garnicht mal so häufig machen), Einlagen und Schuhe mit Fussbett etc. raußschmeißen und durch rahmengenähte und Minimalschuhe ersetzen.

---

## **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.

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 29. April 2023 13:14**

### Zitat von Schokozwerg

auf die eigenen Füße "hören".

Image not found. Das will nicht funktionieren

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 30. April 2023 17:09**

Apropos

### Zitat von qchn

Spiraldynamik-Workshop

---

Das kannte ich noch nicht, da frage ich mal die Physiotherapeutin meines Vertrauens, ob sie sich damit auskennt...

Mir ist dazu noch "Feldenkrais" eingefallen, das ist auch ziemlich genial.

---

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

### Zitat von kodi

Geh zum Orthopäden und schilder dem 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.

---

## **Beitrag von „Quittengelee“ vom 2. Mai 2023 21:36**

Ich wollte es nochmal probieren, weil ich viel mit dem Hund unterwegs bin und Laufen der einzige Sport ist, bei dem Wuffi mitmachen kann. Fürs Rad ist sie zu langsam und ich schwimme auch gerne, aber die städtischen Bäder wollen leider keine Hunde 😊

Aber die Unterschiede in den Erfahrungen sind wirklich riesig, genau das war auch mein Rechercheproblem... Mal testen und gucken oder eben abhaken: \_o\_)

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 2. Mai 2023 21:49**

Man kann auch mit dem Hund gut spazieren (und dann Sachen suchen/finden), aber du kannst auch in Seen schwimmen 😊

Du läufst aber nicht (wenn du läufst) mit dem Hund im Zug, oder? Er läuft dann daneben bzw. frei?

---

### **Beitrag von „Quittengelee“ vom 2. Mai 2023 21:53**

#### Zitat von chilipaprika

Du läufst aber nicht (wenn du läufst) mit dem Hund im Zug, oder? Er läuft dann daneben bzw. frei?

Frei, genau... ich hatte früher einen megasportlichen Hund, dem war alles zu langsam. Aber unser lieber jetziger Hund, der würde sich eher verwundert hinsetzen, als an irgendwem zu ziehen 😊