

Schuhe gegen Schmerzen

Gehen gehört zum Alltag – und ist so normal, dass wir in der Regel kaum dran denken, dass wir gehen, wie wir gehen und wie oft wir gehen. Es gibt aber auch Menschen, die das Gehen vermeiden, weil sie dabei Schmerzen quälen. Wie kann ihnen geholfen werden?

Wie Schweizer Chiropraktoren an der Entwicklung von Ausrüstung mitwirken, die den Alltag erleichtert, haben wir am Beispiel des St. Galler Chiropraktors Dr. Bruno Gröbli gezeigt, der sich die Füße stützenden Funktionssocken S.E.P. Support Energy Point ausgedacht und auf den Markt gebracht hat. Im Folgenden geht es um den Oftringer Chiropraktor Dr. René Lüchinger, der an der Entwicklung eines Gesundheitsschuhs beteiligt war.

Unsere Füße, und damit auch die Schuhe, sind unsere Verbindung zum Boden, auf dem wir gehen und stehen. Der Schuh bestimmt also mit, wie wir uns fortbewegen. Bis zum Fünffachen des Körpergewichtes darf der Fuss mit jedem Schritt tragen und ausgleichen. Das ist eine grosse Herausforderung, bei der der richtige Schuh nachhaltig und dynamisch unterstützt – Schritt für Schritt.

Einer der Schwerpunkte von Chiropraktor René Lüchinger ist das Gangbild seiner Patienten: Nach dem Beheben von Symptomen fallen Patienten oft in alte Bewegungsmuster zurück, und die Beschwerden kehren wieder. Das kann man in bestimmten Fällen mit Funktions- beziehungsweise Gesundheitsschuhen und orthopädischen Einlagen vermeiden: Bei abnutzungsbedingten Knieschmerzen, bei Fussbeschwerden, hartnäckigen

Beckengelenksblockaden oder Kreuzschmerzen lässt sich damit nicht selten eine Verbesserung feststellen.

Die Frage stellt sich, welcher Gesundheitsschuh der richtige ist. Antwort darauf geben die Art der Beschwerden und die Ansprüche des Patienten. Tobias Schumacher, Biomechaniker und ehemaliger Leistungssportler, hat eine Angebotslücke erkannt und sich das Ziel gesetzt, eine Schuhtechnologie mit nachhaltiger Wirkung zu entwickeln, die nicht nur die Symptome bekämpft: «Eliminiert man nur das Symptom, baut die Ursache eine neue Kette mit ähnlichen oder neuen Symptomen auf.» Oft sei die Erleichterung nur von kurzer Dauer, wenn der Schmerz rasch verschwinde; Spannungen würden verlagert, die Beschwerden machten sich an neuer Stelle bemerkbar. Vermieden werden sollten Schuhe, die Instabilität, ungünstige Haltungsänderungen und Symptomverschiebungen verursachen.

Sehr weiche und leichte Schuhe dämpfen den Schritt. Das hat positive Aspekte. Doch benutzt der Patient die Schuhe etwa bei Fersenschmerzen mit oder ohne Fersensporn, werden zwar meist die Schmerzen

deutlich gelindert, dafür verkürzt sich die Plantarsehne, und die Entzündungen verstärken sich. Spätestens beim Wechsel auf den Ausgangsschuh wird der geplante Tanzabend zur Qual. Zudem fehlt dem Körper mit weichen Schuhen die Information über den Untergrund. Er verliert sprichwörtlich den Boden unter den Füßen. Fazit: Dämpfung ist gut, sie muss aber angepasst sein.

Schuhe mit abgerundeten Sohlen fehlt die Stabilität, vor allem gegen das seitliche Abknicken. Diese fehlende Stabilität wird wenn möglich wieder aufgebaut, aber auf Kosten anderer Ge-

lenke. Muskel- und Sehnenbeschwerden sind die Folge. Ein Abknicken auf unebenem Untergrund kann zu Bänderrissen oder gar Sehnen- und Knochenaustrissen führen. Runde Sohlen erzeugen zudem Körperlotveränderungen: Der Rücken wird plötzlich zum Hohlkreuz – mit Rückenschmerzen als Folge. Diese Lotveränderungen wirken sich auch auf den Gehörsinn bis hin zur Kopfhaltung aus. Das eingespielte «Team» Gehörfeld-Augenkontrolle und Nacken-Kopfbewegung muss sich auf eine neue, nicht physiologische Realität einlassen. Schwindel ist eines der Symptome dieser neuen Kette.

Um die Nachteile der erwähnten Schuhvarianten wissend, haben sich Chiropraktor René Lüchinger und Entwickler Tobias Schumacher gefragt, wie ein Gesundheitsschuh nachhaltig

das natürliche Gangverhalten unterstützen und negative Spannungen reduzieren könnte. Sie haben eine Anforderungsliste erstellt: Stabile Bodenhaftung durch flache Sohlen; angepasste Dämpfung, um Auftrittskräfte an den Körper zu liefern, aber den Auftritt auf harten Unterlagen zu reduzieren; keine Körperlotveränderung auf Kosten der Wahrnehmung, also von Gehör, Augen und Kopfhaltung, Entlastung auf dem ganzen Fussbett und somit Spannungsverteilung der einwirkenden Kräfte; ausreichende Stabilität und Führung des Fundaments, vor allem bei instabilen Füßen; dynamisches, kontrolliertes Abrollverhalten.

Aus diesen Anforderungen ist eine besondere Mittelsohlen-Konstruktion entstanden: Eine flache Aussensohle und das Abrollelement integriert in die Mittelsohle: Dies ermöglicht ein Fundament ohne Berührungspunkte mit der Aussensohle. Die Dämpfung



Die Bestandteile der Sohle des Xelero-Gesundheitsschuhs, die Stabilität, Flexibilität und Dämpfung gewährleisten sollen.

erfolgt zwischen Abrollelement und Aussensohle durch die Mittelsohle. Eine Kontrollplatte verbindet das Abrollelement und das Fundament der Mittelsohle. Zudem ist der Schuh abgestimmt auf Einlagen, zum Beispiel bei Knick- oder Spreizfüßen.

Chiropraktor René Lüchinger empfiehlt den Schuh namens Xelero seinen Patienten seit längerer Zeit und hat vertieften Einblick in seine Wirkung: In bestimmten Fällen lassen sich Schmerzen am Bewegungsapparat, die von den Füßen herühren, deutlich reduzieren. Entwickler und Chiropraktor freuen sich über die gelungene Praxis-Zusammenarbeit. «Das Beispiel zeigt, wie nahe die Chiropraktik an den alltäglichen Problemen des Patienten steht und dass wir mit Freude und Leidenschaft über die Grenzen unserer Disziplin hinaus nach Lösungen suchen», kommentiert René Lüchinger. ■

