

Sport- u. Wanderschuhe – richtig geschnürt

Immer wieder wird der Sportarzt, aber auch mancher Übungsleiter daraufhin angesprochen, dass die Sportschuhe an den Füßen der Aktiven für schmerzhaft Probleme sorgen und um Beratung zur Abhilfe gebeten.

Häufig handelt es sich neben Reibstellen mit Blasenbildung unterschiedlicher Lokalisation um Schmerzen in den Grundgelenken der Zehen (bevorzugt 1., aber auch 2.-4. Zehe) und/oder dunkelblau verfärbte Zehennägel.

Bei den Zehennägeln hilft häufig schon die Reduzierung der Nagellänge durch Abschneiden, um eine Wiederholung der Blauverfärbung zu vermeiden. Allerdings lösen sich die verfärbten Nägel meist nach einigen Tagen völlig ab und ihre Kürzung wird erst nach einigen Monaten wieder relevant.

Die schmerzhaften Grundgelenke der Zehen resultieren daraus, dass der Fuß beim Aufsatz innerhalb des Schuhs nach vorn gleitet und die Zehenkuppe an der Schuhkappe anprallt. Im Rahmen der Rückfederung dieses Aufprallimpulses gelangen Kraftmomente in das Grundgelenk und lösen dort den Schmerz aus. Natürlich kann dieses Problem leicht durch die Nutzung eines längeren Schuhs beseitigt werden! Eine einfache Lösung bringt die richtige Schnürung des Schuhs, so dass dieser vorerst weiter getragen werden kann und bei der planmäßig fälligen Schuherneuerung dann die Längenkorrektur erfolgt.

Zur Schnürung des Sportschuhes, der meist auf jeder Seite 6- bis 8 Ösen hat, unterbricht man etwa in der Mitte die fortlaufende Schnürsenkelführung durch das Setzen eines Doppelknotens (Kreuzknoten). Beim Knotensetzen zieht man diesen ersten Teil der Schnürung angemessen straff. (Abb. 1u. 2) Damit kann man den Schuh noch problemlos anziehen. Der obere Teil wird nachfolgend am Fuß geschnürt und mit einem einfachen Knoten und Schleife (lange Schnürsenkel gestatten auch eine Doppelschleife!) verschlossen. Der in der Mitte angelegte Knoten überträgt einen gewissen Halt auf den Fußrücken, ohne dort zu stören und reduziert damit die freie Gleitbewegung des Fußes im Schuh nach vorn. Die Zehenspitzen erreichen nicht mehr die Fußkappe und eine häufige Ursache der schmerzhaften Zehengrundgelenke ist beseitigt.