

Abhilfe bei Schmerzen: Orthopädieschuhtechnik

Der Schuh ist das wichtigste Bindeglied des ganzen Systems „Ski-Bindung-Schuh“, sowohl beim Alpinski fahren als auch beim Langlaufen. Nur mit einem perfekt sitzenden Schuh kann die Muskelkraft optimal auf den Ski übertragen werden. Und nur mit einem perfekt sitzenden Schuh können Druckstellen und Fehlstellungen vermieden werden, die den Bewegungsfluss und damit die Kraftübertragung behindern. Zusätzlich helfen individuell angefertigte Spezialeinlagen aus der Orthopädieschuhtechnik und dem Sportfachhandel.



Der individuelle Fußabdruck

Unsere Fußsohle ist sensomotorisch wichtig für den gesamten Körper und den Bewegungsablauf. Da jeder Fuß individuell ist, können Fuß und Langlauf- oder Skischuh jedoch nicht übereinstimmend geformt sein. Durch die schmalen Ski, vor allem beim Langlaufen, durch unebene Pisten oder Loipen und das zumindest am Anfang sehr ungewohnte Gleitverhalten ist es oft schwer, den richtigen Körperschwerpunkt zu finden und das Gleichgewicht zu halten. Das erfordert Kraft und führt mitunter zu Fehlstellungen durch mangelnde Muskelaktivität im Bein- und Beckenbereich. Verstärkt werden die Effekte durch Knick- oder Senkfüße.

Das Resultat: Schmerzende, krampfende Füße und Überbelastung

Schmerzende und krampfende Füße sowie Unterschenkel rauben den Spaß am Skisport. Durch eine ungenügende Druckverteilung wird der Vorderfuß einer zu hohen Belastung ausgesetzt. Außerdem kann es zu einer Überlastung von Achillessehne, Fuß oder Knie kommen, die sogar chronisch werden könnte. Die Überlastung der Fuß- und Beinmuskulatur führt zu einer schnelleren Ermüdung. Im Spitzen- und Leistungssport geht das mit einem mitunter großen Zeitverlust einher.

Spezialeinlagen gegen Beschwerden

Abhilfe schaffen individuell angefertigte Spezialeinlagen vom Orthopädienschuhmacher für den Langlauf- und Skischuh. Nicht nur, wenn man bereits körperliche Beschwerden hat, sondern generell, wenn man gut und gesund seinen Sport ausüben will. Allein durch die richtige Position des Fußes, bedingt durch die individuelle Einlegesohle, können viele Passformprobleme im Schuh behoben werden. Professionelle Hilfe bietet auch der qualifizierte Sportfachhandel. Die [DSV aktiv-Partnersportgeschäfte](#) haben mitunter sogar eigene Spezialisten im Haus. Der klassische Langläufer braucht übrigens andere Spezialeinlagen als der skatende Langläufer und natürlich der Alpinskifahrer. Jede Einlage wird individuell für den Sportler und die Disziplin angefertigt.

Positive Folgen: Was bringt das dem Körper

Das Tragen individueller Einlagen garantiert eine optimale Passform des Langlauf- oder Skischuhs. Die Folgen liegen auf der Hand: Eine bessere Druckumverteilung durch die individuelle Unterstützung der Längs- und Querwölbung des Fußes, eine verminderte Gelenkrotation und eine erhöhte Kniestabilität. Das führt wiederum zu einem verminderten Risiko von körperlichen Beschwerden oder Überlastung der Gelenke und Muskulatur. Mögliche Fehlstellungen können korrigiert und das Verletzungsrisiko vermindert werden. Eine größere Stabilität, bessere Kraftübertragung und Skikontrolle führen zu einer deutlich verzögerten Ermüdung und damit zu uneingeschränktem Skivergnügen sowohl auf der Piste als auch in der Loipe!

DSV-Skiversicherung: für den Ernstfall vorsorgen

Auch ein perfekt abgestimmtes Material schützt leider nicht vor Stürzen auf Piste oder Loipe. Eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inklusive Skiversicherung ist nicht zuletzt deshalb für jeden Skisportler sinnvoll. Sie greift bei Unfall und Krankheit sowie bei Schäden an Ski, Schuhen und Helm. Mehr Informationen dazu finden Interessierte im Netz unter www.ski-online.de.

TIPP DES TAGES

Jeder Fuß ist anders! Lassen Sie Ihre Füße durch die Spezialisten im Sportfachhandel ausmessen! Füße verändern sich durch starke Belastung und zunehmendes Alter. Kleinste Veränderungen können die Passgenauigkeit und Kraftübertragung entscheidend beeinflussen.

Kurzversion

Der Schuh ist das wichtigste Bindeglied des ganzen Systems „Ski-Bindung-Schuh“, sowohl beim Alpinskifahren als auch beim Langlaufen. Nur mit einem perfekt sitzenden Schuh kann die Muskelkraft optimal auf den Ski übertragen und können Druckstellen und Fehlstellungen vermieden werden. Durch eine ungenügende Druckverteilung wird der Vorderfuß einer zu hohen Belastung ausgesetzt. Außerdem kann es zu einer Überlastung von Achillessehne, Fuß oder Knie kommen. Im Spitzen- und Leistungssport geht das mit einem mitunter großen Zeitverlust einher.

Abhilfe schaffen individuell angefertigte Spezialeinlagen vom Orthopädienschuhmacher für den Langlauf- und Skischuh. Nicht nur, wenn man bereits körperliche Beschwerden hat, sondern generell, wenn man gut und gesund seinen Sport ausüben will. Professionelle Hilfe bietet auch der qualifizierte Sportfachhandel. Die [DSV aktiv-Partnersportgeschäfte](#) haben mitunter sogar eigene Spezialisten im Haus. Jede Einlage wird individuell für den Sportler und die Disziplin angefertigt.

Das Tragen individueller Einlagen garantiert eine optimale Passform des Langlauf- oder Skischuhs. Die Folgen liegen auf der Hand: Eine bessere Druckumverteilung und Stabilität, eine verminderte Gelenkrotation sowie ein vermindertes Risiko von körperlichen Beschwerden oder Überlastung der Gelenke und Muskulatur.

Foto

Quelle: fotogloria

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).