

Kassel, den 6. April 2021

Online-Schulung zu Sicherheitsschuhen und Fußgesundheit

Schöne Grüße an die Füße

Über die Hälfte aller Träger von Sicherheitsschuhen sind unzufrieden mit ihrem Schuhwerk. Laut einem Bericht des Instituts für Gesundheitsförderung und -forschung äußerten 54 Prozent von ihnen, dass sie ihre Sicherheitsschuhe als unbequem empfinden.

Bemängelt wurde unter anderem, dass die Schuhe schlecht passen, dass sie drücken oder scheuern. Beschwerden gab es auch über nicht atmungsaktives Material. Bei manchen Modellen ist die Passform sogar so schlecht, dass der wichtige Schutz der Zehen nicht mehr gegeben ist.

Hier setzt die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) an und informiert in Online-Schulungen darüber, was für die Fußgesundheit gut ist und worauf beim Kauf von Sicherheitsschuhen geachtet werden sollte.

Wo drückt der Schuh?

Die Konsequenz ist klar: Unbequeme oder nicht passende Schuhe werden nicht getragen. Und sollte der Träger nicht bemerken, dass seine Schuhe falsch sitzen, nehmen die Füße auf Dauer sogar noch Schaden. Dass letzteres nicht selten der Fall ist, weiß Meinrad Fußeder. Er ist einer der SVLFG-Präventionsfachleute, die Schulungen zur Fußgesundheit anbieten. „Rund 82 Prozent aller Deutschen tragen Schuhe, die nicht richtig passen. Die Folgen sind Fußfehlstellungen, Deformierungen der Zehen, Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Systems und Rücken- sowie Kopfschmerzen. So wird irgendwann jeder Schritt zur Qual, die Arbeit macht keinen Spaß mehr und im schlimmsten Fall fällt man krankheitsbedingt aus“, so Fußeder. Eine schnelle Information, ob der Sicherheitsschuh richtig passt, gibt der Innensohlentest. Daher empfiehlt der Präventionsfachmann: „Nehmen Sie die Sohlen aus den Schuhen und stellen Sie sich auf die Sohlen. Die Schuhgröße ist richtig, wenn die Sohlen 1,5 cm länger und etwas breiter sind als Ihr Fuß. Wenn Sie die Schuhe tragen, sollten sich Ihre Zehen frei bewegen können und die Zehenschutzkappe muss alle Gelenke überdecken“.

Damit der Schuh richtig passt

Wenn Schuhe nicht passen, liegt es nicht immer am Modell. Oft werden sie zum Beispiel in der falschen Größe gekauft. Fußeder rät: „Kaufen Sie Ihre Sicherheitsschuhe im Fachhandel. Dort werden ihre Füße vermessen und mit Ihnen gemeinsam das passende Modell ausgesucht. Frauen sollten sich auf keinen Fall mit kleinen Männergrößen abspeisen lassen. Die Anatomie des Frauenfußes ist eine andere als die des Männerfußes.“ Besonders wichtig ist



die Beratung im Fachhandel für Menschen, die bereits Füße mit Fehlstellungen haben und für Diabetiker. „Für sie gibt es orthopädische Einlagen oder speziell angepasste Schuhe“, so Fußeder.

Wellness für die Füße

Der passende Schuh ist wichtig für die Fußgesundheit. Darüber hinaus kann jeder durch häufiges Barfußlaufen auf natürlich gewachsenem Boden, Fußgymnastik, Fußbäder, Fußmassagen, Hygienemaßnahmen und Pflege dafür sorgen, dass seine Füße lange gesund und schmerzfrei bleiben.

Das Angebot der SVLFG

In ihren Online-Schulungen „Schönen Gruß an den Fuß – gesunde Füße, gesunde Arbeit“ geben die SVLFG-Präventionsfachleute viele Tipps rund um die Fußgesundheit. Termine und Einwahldaten zu den kostenlosen Online-Schulungen finden Sie im Internet unter: www.svlfg.de/onlinevortrag-gesunde-fuesse

Tipps zur gesunden Arbeit hält die SVLFG unter www.svlfg.de/gesunde-arbeit bereit. Fragen beantworten die SVLFG-Präventionsfachleute telefonisch unter 0561 785-10010 oder per E-Mail an bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de.

SVLFG

Bildunterschrift:

Fußgymnastik, wie zum Beispiel das Wippen auf den Zehenspitzen, das Fußkreisen oder das Aufheben von Tüchern mit den Zehen, hilft, die Füße gesund zu erhalten. Foto: SVLFG

