

High Heels

Er ist schon sehr elegant, der Anblick eines Models, das graziös auf hohen, bleistiftdünnen Absätzen auf dem Laufsteg hin und her stöckelt.

Die berühmten (oder je nach Standpunkt auch berüchtigten) Bilder von Helmut Newton wären nur halb so attraktiv (oder hätten sicherlich zu deutlich weniger Gesprächs- und Streit-Stoff geführt) würden die Füße der abgelichteten Damen nicht in High Heels stecken, die zum Teil überhohe Bleistiftabsätze aufweisen.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass offensichtlich nicht die Männer allein hinter diesen Stöckelschuhen stecken. Wie mir viele Patientinnen zum Teil hinter vorgehaltener Hand gestanden haben, lieben sie diese, ihre Schuhe; sie vermitteln ihnen beim Tragen und Gehen ein unbeschreiblich weibliches Gefühl – wohl nicht zuletzt deswegen, weil es die Beine der Frau "unendlich lang" scheinen lässt. Allerdings kommt bei mancher Trägerin mit den häufig auftretenden Fuss-Schmerzen auch ein schlechtes Gewissen gegenüber den malträtierten Füßen.....



Zur Beruhigung

Hohe Absätze allein bewirken ohne entsprechende Disposition kaum einen Hallux Valgus, können die Entstehung bei erblicher Veranlagung jedoch (zum Teil deutlich) begünstigen.

Das Auftreten eines Hallux Valgus ist vorwiegend erblich bedingt.

Fakten

Es ist wohl unbestritten, dass Schuhe mit hohen, möglichst dünnen Bleistift-Absätzen einem eleganten Auftritt noch den letzten Schliff verleihen – eine Abendrobe kombiniert mit Gesundheitsschuhen ist schlichtweg undenkbar.

Allerdings muss bedacht werden, dass in einem solchen Schuh die Zehen-Grundgelenke massiv überbelastet werden, was mit der Zeit zu Fehlstellungen in diesem Bereich führen kann.

Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn stets ausschliesslich High Heels getragen werden.

Zudem ist in solchen Schuhen die Gefahr von Bandverletzungen am oberen Sprunggelenk deutlich grösser als in flachen Schuhen!
Nicht zuletzt führt das stetige Tragen von High Heels zu Verkürzungen der Wadenmuskulatur und einem Hohlrücken.



Dieses Bild zeigt deutlich die überbelasteten Zehen-Grundgelenke



Füsse in normalen Schuhen



Die gleichen Füsse in High Heels

Vorschläge (besonders bei entsprechender "vererbter Vorbelastung")

- Im Alltag flache bis mittelhohe Absätze tragen.
- Häufig barfuss gehen.
- High Heels als Ausnahme lediglich an entsprechenden Anlässen tragen.
- Nachher entsprechende Fusspflege (Massage, Fussbad, etc.)

Dr. med. Urs Graf FMH Chirurgie
Seefeldstrasse 128, CH-8008 Zürich
Tel +41 (0)43 499 90 40 Fax +41 (0)43 499 90 41 E- Mail dr.u.graf@graf-chirurgie.com
www.graf-chirurgie.com