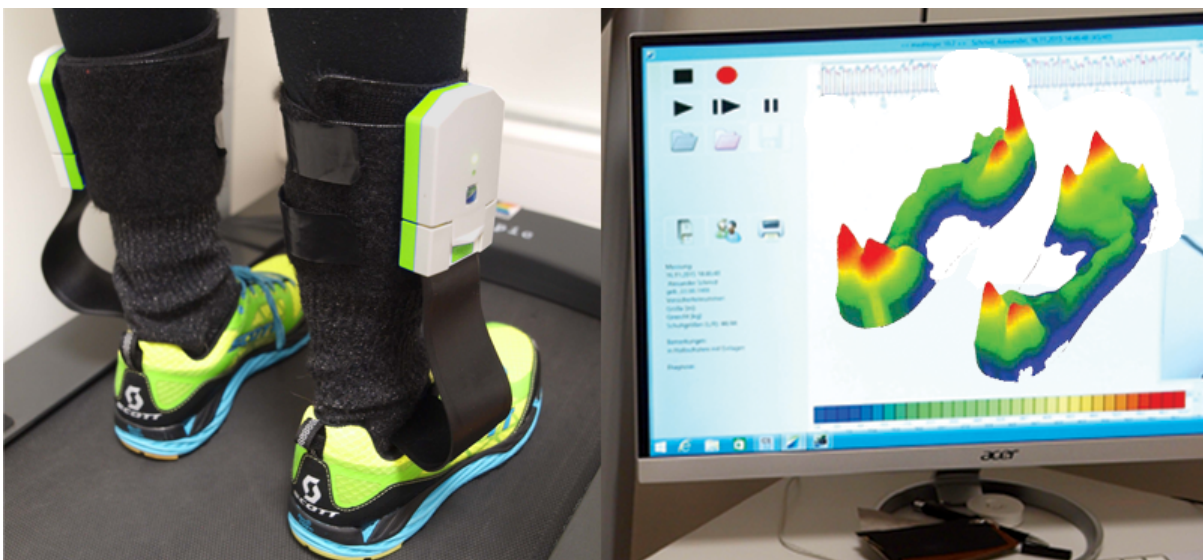


## Fussfehlstellungen und Laufstil beim Laufschuhkauf berücksichtigen

**Um Beschwerden oder Verletzungen vorzubeugen sollte beim Laufschuhkauf Fehlstellungen des Fusses und der Beine unbedingt berücksichtigt werden. Es wird unterschieden zwischen Platt-, Senk-, Spreiz-, Knick- oder Hohlfüsse. Eine Fehlstellung beeinflusst den Laufstil.**

Nachdem der Fuss auf den Boden trifft, beginnt er zu pronieren, d.h. der Fuss kippt leicht nach innen. Dies entspricht dem natürlichen Abrollverhalten. Kippt der Fuss beim Abrollen hingegen zu stark nach innen (Überpronation) oder aussen (Supination) ab, werden Sehnen, Gelenke und Bänder überbeansprucht und es drohen Beschwerden oder gar Verletzungen.

Läufer mit keiner oder nur geringer Fussfehlstellung genügt ein sog. Neutralschuh. Läufer, deren Ferse beim Abrollen zu stark nach innen einknickt benötigen Laufschuhe mit Bewegungskontrolle. Knickt die Ferse stark nach aussen, empfiehlt sich ein flexibler, funktionell dämpfender Laufschuh mit Stabilisatoren auf der Aussenseite. Beim Laufschuhkauf sollte zudem die individuelle Achsstellung (X- bzw. O-Stellung) der Beine, der Körperschwerpunkt sowie die Ganglinie berücksichtigt werden.



Fehlstellungen sind nicht ohne weiteres feststellbar. ORTHOLINO bietet Ihnen fachmännischen Rat und eine professionelle, kostenlose und unverbindliche Laufanalyse mit Drucksohlenmessung und Videoanalyse. Das Zuger Orthopädie-Fachgeschäft befindet sich an zentraler Lage und bietet für jede Fehlstellung den passenden Laufschuh. Hinweis: Starke Fehlstellungen lassen sich oft nicht ausreichend durch die richtigen Laufschuhe korrigieren. Unter Umständen sind orthopädische Einlagen notwendig.

Profitieren Sie von einer professionellen, kostenlosen und unverbindlichen Laufanalyse. Reservieren Sie sich Ihren persönlichen Termin jetzt telefonisch (041 531 20 20) oder bequem online ([www.ortholino.ch](http://www.ortholino.ch)).

**ortholino**

ORTHOLINO – Orthopädie & Sanitätshaus  
Baarerstrasse 45 / 6300 Zug  
Tel. 041 531 20 20  
[www.ortholino.ch](http://www.ortholino.ch) / [info@ortholino.ch](mailto:info@ortholino.ch)