PRESSETEXT – 2 Seiten

Wie gefährlich sind High Heels für den Rücken?

München, Mai 2023: Keine Frage: Sie sehen toll aus und sie machen jedes Frauenbein zu einem Ereignis. Doch was ist mit dem Rücken? Wie gefährlich sind High Heels für die empfindliche Kehrseite? Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan klärt auf

Sie machen einen größer, tragen zum Selbstvertrauen bei und sind ein echter Hingucker. Vorausgesetzt man kann mit den schwindelerregend hohen Designerschuhen auch gut gehen. „Wer als Frau gerne High Heels trägt, braucht ein gutes Gleichgewicht, bewegliche Sprung- und Zehengelenke und vor allem auch ein ausreichend kräftiges Muskelkorsett“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Denn sonst droht man nicht nur umzuknicken, auch Rückenschmerzen sind dann vorprogrammiert.“

Das größte Problem: Die menschliche Anatomie ist für High Heels nicht besonders gut geeignet. Das Tragen von hohen Absätzen verändert die Ausrichtig des Körpers. Im unteren Rücken entsteht zwangsläufig ein Hohlkreuz und es kommt zu einer Vorwärtsneigung des Beckens. „Dadurch entsteht eine so genannte Hyperlordose, die Muskeln, Bänder und Gelenke des unteren Rückens enorm belasten können“, sagt Dr. Schneiderhan. „Insbesondere, wenn die Muskulatur zu schwach ausgeprägt ist.“

Außerdem verändern High Heels die Gewichtsverteilung auf den Füßen. Fußballen und Zehen müssen deutlich mehr Haltearbeit übernehmen, gleichzeitig kann die Ferse nicht mehr wie bei normalen Schuhen oder barfuß als Stoßdämpfer fungieren. Das führt ebenfalls zu einer erhöhten Belastung der Wirbelsäule.

Wer regelmäßig und viel auf High Heels unterwegs ist, riskiert zudem ein Muskelungleichgewicht. „Die Wadenmuskulatur steht unter Dauerspannung und kann sich verkürzen, während gleichzeitig die Muskeln der Vorderseite schwächer werden können“, sagt der Experte. „Diese so genannte muskuläre Dysbalance verändert die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule und auch das kann dann zu Rückenschmerzen führen.“

Nicht zu unterschätzen auch der Einfluss auf die so genannte kinetische Kette. Das Tragen hoher Absätze schränkt die natürliche Beweglichkeit der Fuß- und Sprunggelenke ein und das hat Auswirkungen auf den ganzen Körper, die über Knie und Hüfte bis zur Wirbelsäule reichen.

Klingt fast so, als solle man High Heels völlig meiden. Oder etwa doch nicht? „Wer High Heels trägt, sollte sie nicht den ganzen Tag tragen, sondern am besten immer nur für kurze Zeit“, sagt Dr. Schneiderhan. Dann dürfte es keine Probleme geben. Wer sie länger tragen möchte, sollte über ein insgesamt gutes Muskelkorsett verfügen. So lassen sich die Nebenwirkungen der High Heels deutlich abmildern. Aber das mit dem guten Muskelkorsett gilt für alle Menschen!“

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

Abb.: Regelmäßiges Tragen von High Heels kann Rückenschmerzen verursachen
Fotoquelle: istock

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich." Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com