

Festes Schuhwerk

„Letztes Jahr habe ich mir beim Wandern den Knöchel verstaucht, dieses Jahr soll mir das nicht wieder passieren. Wie kann ich vorbeugen?“

Um Sprunggelenksverletzungen beim Wandern vorzubeugen, kommt es vor allem auf das richtige Schuhwerk an. Je spezieller der Weg, desto leistungsfähiger müssen sie sein. Völlig ungeeignet sind Turnschuhe oder Schuhe ohne Profilsohle – dies gilt auch dann, wenn Sie hauptsächlich auf gut ausgebauten Forstwegen wandern möchten. Gute Wanderschuhe haben eine abriebfeste Profilsohle, die für einen guten Bodenkontakt sorgt und verhindert, dass man auf feuchten Boden ausrutscht. Außerdem sind sie knöchelhoch geschnitten, um dem Fußgelenk in unebenem Gelände ausreichend Stütze zu bieten. Die Schuhe müssen ausreichend wasserdicht und steif sein. Generell sollten Wanderschuhe ausreichend Platz nach vorn bieten, auch um die Zehen beim Bergabgehen zu schonen; die Ferse sollte bei leichter Schnürung etwa einen Zentimeter Spielraum nach hinten haben, jedoch nicht nach oben rutschen können. Achten Sie auch auf die richtigen Strümpfe: Sie sollten eng anliegen, dürfen nicht rutschen oder Falten werfen. Spezielle Wandersocken haben verstärkte Bereiche gegen Druckstellen an Zehen und Ferse.



DR. HERIBERT KONVALIN ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Physikalische Medizin und Spezielle Schmerztherapie am [Medizinischen Versorgungszentrum Helios](#) in München. Dr. Konvalin ist Vorsitzender der Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie.