

Flip-Flops: Gut gelaufen?

Gesundheitsapostel oder Fashion-Victim: Wie gesund sind die „Zehenfänger“? Von Mag. Patricia Herzberger

Kaum herrschen Urlaubstemperaturen, ist es allerorts zu hören: das sommerliche Schnalzen der Flip-Flop-Träger. Waren die Sommerschlapfen früher nur an Badestränden anzutreffen, sind sie heute salonfähig. In schicken Varianten aus zum Teil hochwertigen Materialien sind sie nicht nur praktisches, sondern zunehmend modisches Schuhwerk geworden. Stellt sich die Frage, wie gesund es sich mit den Flip-Flops tatsächlich geht.

Pünktlich zum Sommerbeginn hat Justin Shroyer, Doktorand der Biomechanik an der Universität von Auburn in Alabama, nachgemessen, ob sich Bewegungsabläufe seiner Kommilitonen durch Flip-Flops veränderten. Tatsächlich konnte er feststellen, dass sich die Gangart der 39 Probanden von der in Sportschuhen unterschied.

Schrittlänge verkürzt

Ihre Fersen trafen mit weniger Kraft auf den Boden auf als mit Sportschuhen. Die Zehen wurden beim Gehen in der Schwungphase weniger weit nach oben gezogen – offenbar, um die Flip-Flops am Fuß zu behalten und nicht aus Versehen davonzuschleudern. Das war möglicherweise der Grund, weshalb sie mit den „Zehenfängern“ auch kürzere Schritte machten als mit festgebundenen Schuhen. Shroyer vermutet, dass die veränderten Bewegungsabläufe zu Beschwerden an Füßen, Knöcheln und Beinen führen könnten, und dass sie daher besser nur am Strand zum Einsatz kommen sollten oder nach einem anstrengenden Training – in Sportschuhen –, um geplagten Füßen hinterher Erholung zu verschaffen.

Ganz so eng sieht der Orthopäde Doz. Dr. Hans-Jörg Trnka, Oberarzt an der chirurgischen Abteilung des Krankenhauses Göttlicher Heiland in Wien und Past-Präsident der Gesellschaft für Fußchirurgie, die Sache nicht. Im Gegenteil, denn immer in Schuhe eingezwängt zu werden, sei ebenfalls nicht optimal. Gerade bei hohen Temperaturen schwitzen Füße in geschlossenen Schuhen, in Flip-Flops hingegen werden sie gut belüftet.

Hallux valgus seltener

Aus orthopädischer Sicht haben die Sandalen sogar einen Vorteil: „Durch den Bügel zwischen der Großzehe und der zweiten Zehe wird die häufige Fußfehlstellung Hallux valgus im Auftreten verzögert, wenn nicht sogar verhindert“, erklärt Trnka. „In Japan, wo die traditionellen Sandalen den Flip-Flops ähneln, traten früher Hallux-valgus-Fehlstellungen viel seltener auf als in der westlichen Welt, wo die Damen enge Schuhe tragen.“ Daher sei auch in der warmen Jahreszeit bei gesunden Füßen nichts dagegen einzuwenden, in den „Zehenstegsandalen“ unter-

wegs zu sein, vorausgesetzt, der Untergrund birgt keine Gefahren. Da Flip-Flops rundherum offen sind, bieten sie Füßen keinen Schutz gegen Kanten und Unebenheiten. In der Stadt oder am Strand ist das Risiko, sich zu verletzen, we-

niger hoch als in steinigem Gelände oder im Wald, wo sich festes Schuhwerk empfiehlt.

Auch wer unter Platt- oder Knickfüßen leidet, ist mit Flip-Flops schlecht bedient, denn sie bieten den Füßen nicht die notwendige

Stabilität. Außerdem räumt Trnka ein, dass bei Frauen, die das Gehen in Stöckelschuhe gewöhnt sind, die Achillessehne verkürzt sein kann, so dass der Umstieg auf die flachen Schuhe schmerzhaft ist, da die Sehne massiv unter Spannung kommt.

Bei gesunden Füßen und auf geeignetem Untergrund ist aber aus orthopädischer Sicht nichts gegen die bunten Schlapfen einzuwenden, auch wenn die Diskussion aus ästhetischer Sicht vielleicht noch nicht entschieden ist. ■