



FRAGEN DER GESUNDHEIT

Sind Flip-Flops wirklich so schlecht wie ihr Ruf?

Die Sommerschuhe sollen zu Fußfehlstellungen führen, die Gelenke belasten und Rückenschmerzen auslösen, heißt es. Aber ganz so dramatisch ist es in der Regel nicht

Magdalena Pötsch

22. August 2023, 09:00, 10 Postings



Bei Sommersandalen gilt grundsätzlich: je breiter die Riemen und je ausgeprägter das Fußbett, desto besser für die Fußgesundheit.

Getty Images/iStockphoto/Matej Kastelic

Luftig leicht, schnell zum Rein- und Rausschlupfen und keine Chance für schwitzige Stinkefüße – für viele sind Flip-Flops ein treuer Begleiter in den Sommermonaten. Und das, obwohl sie nicht den besten Ruf genießen, zumindest aus orthopädischer Sicht (DER STANDARD berichtete [hier](https://www.derstandard.at/story/2000105462215/ffffzzzz-ffffzzzz-wie-fuesse-an-flipflops-leiden) [https://www.derstandard.at/story/2000105462215/ffffzzzz-ffffzzzz-wie-fuesse-an-flipflops-leiden]). Sie sollen zu Fehlbelastungen und in weiterer Folge gar zu Hüft- oder Rückenbeschwerden führen. Aber sind Flip-Flops wirklich so schädlich?

"Grundsätzlich nein", sagt der Orthopäde Clemens Hüthmair. Er sieht das nicht so eng, aber "die Dosis macht das Gift". Für gesunde Füße ohne Fehlstellung sei eine gewisse Tragedauer, etwa für einen Ausflug ins Schwimmbad oder an den Strand, sicherlich kein Problem. Und auch bei Menschen mit Fehlstellungen, wie Knick-Senk-, Platt- oder Spreizfuß, seien kurze Distanzen "sicher kein Thema", sagt der Experte. "Aber mit längeren Ausflügen würde ich vorsichtig sein."

Kürzere Schritte, höhere Belastung

Weite Strecken oder gar sportliche Aktivitäten in Flip-Flops seien sicherlich nicht förderlich für die Fußgesundheit. Das liegt am Aufbau der Schlapfen: Die Zehensandalen haben kein Fußbett, keine Fersenfassung und keine Dämpfung an entscheidenden Stellen. "Aber dass diese Sandalen mit bestimmten Krankheitsbildern assoziiert würden, dazu gibt es kaum Studien", berichtet Hüthmair. Es gebe allerdings klinisch deutliche Hinweise, denn was gut erforscht ist, ist die Biomechanik hinter dem Tragen von Flip-Flops, sprich wie sich die Gangart je nach Schuhwerk verändert. Und die Studien [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20660875/] zeigen: Bei dieser spezifischen Zehensandale arbeiten die Gelenke und Muskeln anders. Man macht kleinere Schritte als etwa in geschlossenen Schuhen und tritt weniger energisch auf. Das liegt an der meist sehr dünnen Kunststoffsohle, die den Fuß nicht ausreichend vor dem Untergrund schützt und zu wenig dämpft. Der Druck auf die Ferse nimmt zu.

Und weil diese Sohle nur über dünne Riemchen am Fuß gehalten wird, verkrampfen sich die Zehen. Vor allem die große und die zweite Zehe halten die Sandale am Fuß, denn – das kennen wohl die meisten Fans dieses Schuhwerks – so ein Flip-Flop kann schnell einmal verloren gehen. "Das alles führt zur Veränderung des Abrollwinkels in den Fußgelenken und kann bei langer Tragedauer überlastend wirken. In manchen Untersuchungen konnte man auch Veränderungen in den Knie- und Hüftgelenken nachweisen", sagt der Orthopäde. In den Sommermonaten beobachtet er genau das auch häufig in der Ordination: Überlastung, Entzündungen oder kleine Einrisse in den Fußmuskeln, die auf falsches Schuhwerk zurückzuführen sind. "Selten, aber doch sehen wir auch Ermüdungsbrüche nach tagelangem Tragen von Flip-Flops. Der Fuß scheint also einer deutlich höheren Kraft oder einer Fehlbelastung ausgesetzt zu sein", sagt er – ganz abgesehen davon, dass das Verletzungsrisiko in Flip-Flops generell erhöht ist. Auf rutschigen Oberflächen stürzt man eher, man knöchelt leichter um, und es kommt zu Bänderverletzungen.

Abwechslung beim Schuhwerk

Trotzdem sei das sommerliche Schuhwerk alles in allem unbedenklich, sofern man die Tragedauer nicht ausreize, beruhigt der Experte. Zudem gibt es mittlerweile auch Modelle mit breiteren Riemen und dickeren Fußbetten. Wenn der Fuß aber nach einem zu langen Ausflug im falschen Schuh doch einmal schmerzt, sollte man die Füße kühlen, hochlagern, die Sohle sanft massieren oder entzündungshemmende Salben auftragen. Lässt der Schmerz über längere Zeit nicht nach, sollte man einen Orthopäden oder eine Orthopädin aufsuchen – und in Zukunft vielleicht öfter mal wieder barfuß gehen. "Das ist eines der gesündesten Dinge, die man für den Fuß machen kann", sagt Hüthmair. Aber auch hier gilt: Nicht zu oft und nicht zu viel, denn evolutionsbedingt seien unsere Füße sensibler geworden und das Barfußgehen nicht mehr gewohnt. Am besten sei laut dem Experten sicherlich ein Mittelweg, denn "Abwechslung ist beim Schuhwerk essenziell". (Magdalena Pötsch, 22.8.2023)

Wie finden Sie den Artikel? 2 Reaktionen



Finden Sie das fair?

Der STANDARD will sein Onlineangebot auch in Zukunft kostenfrei halten – und damit allen Menschen frei zugänglich. Doch dafür braucht es Ihre Unterstützung.

Wenn Sie den STANDARD gerne lesen, sein Angebot und seine Arbeit schätzen und weiterhin nicht darauf verzichten wollen, dann leisten Sie einen einmaligen oder regelmäßigen Beitrag. Bereits kleine Beträge zählen!

Unterstützen auch Sie den STANDARD. Ihr Beitrag ermöglicht den freien Zugang zu Qualitätsjournalismus.

Jetzt beitragen 

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.