

## Rückenschmerzen im Arbeitsalltag vermeiden

**Nahezu 80% der Bevölkerung in unseren Breitengraden leidet an Rückenschmerzen. Neben Bewegungsmangel, Übergewicht oder langem Sitzen im Büro können Fehlhaltungen auch häufig durch falsches Schuhwerk auftreten.**

Diese wirken sich auf die Rückenmuskulatur, die Hüftgelenke bis hin zur Wirbelsäule aus und können zu Schmerzen in den betroffenen Regionen führen.

### **WEICHE SCHUHE ALS PRÄVENTION – SENSOMOTORISCHES TRAINING IM ALLTAG**

Der positive Effekt von weichem, elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat wird schon seit langer Zeit in der Physiotherapie genutzt und ist ein hochaktuelles Thema in der Prävention/Rehabilitation im Sinne eines sensomotorischen Trainings. PD Dr. med. Andreas L. Oberholzer von der Klinik Pyramide aus Zürich sagt: «Bei normaler Bewegung wird das Kniegelenk mit dem doppelten Körpergewicht belastet. Kann

dieser Schlag abgefedert werden, so wird nicht nur das Kniegelenk entlastet, sondern auch die anderen Gelenke. Eine weiche elastische Sohle federt den Schlag beim Gehen ab. Ein Aktivschuh wirkt nicht nur prophylaktisch, sondern kann auch Schmerzen lindern.» Aktivschuhe wie beispielsweise Joya Schuhe machen sich dieses Prinzip zu Nutze. Das weiche und elastische Material der patentierten Joya Sohle bewirkt beim Gehen und Stehen eine optimale Druckverteilung unter der Fußsohle, wodurch hohe punktuelle Belastungen vermieden werden. Beim Fersenaufsatz auf der weichen Joya Sohle macht der Fuss «Mikrobewegungen», wodurch die gelenknahe Muskulatur im Fuss-, Hüft- und Rückenbereich zusätzlich aktiviert werden kann. Durch die starke Dämpfung der weichen PU-Sohle kann der Druck auf die Wirbelsäule reduziert werden, was zur Entlastung der Bandscheiben führen kann.

