



## HIGH HEELS TRAGEN, OHNE EINEN HALLUX VALGUS ZU RISKIEREN

**Autsch!** Sie machen zwar lange Beine und einen sexy Gang, doch High Heels können irgendwann zur High Hell werden.

**Die Rettung** „Nur weil Sie hohe Schuhe tragen, heißt das nicht automatisch, dass Sie einen Hallux Valgus bekommen“, beruhigt Adrian K. Wiethoff, Fußchirurg und Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Düsseldorf. „Spielt allerdings genetische Veranlagung und eine schwache Fußmuskulatur mit, erhöht sich das Risiko für eine Verschiebung der großen Zehe.“ Eine fortgeschrittene Fehlstellung lässt sich nur operativ korrigieren, beugen Sie also früh vor: „Laufen Sie zuhause barfuß – und gewöhnen Sie sich ein konsequentes Fußmuskeltraining an“, rät der Arzt. „Mein Tipp: Heben Sie Stifte mit den Zehen vom Boden auf.“ Ebenfalls eine gute Übung nach einem Tag auf Heels: Spreizen Sie den großen Zeh vom Fuß weg und wackeln Sie mit den restlichen Zehen.

\*Studie von [TopGutscheinCode.de](http://TopGutscheinCode.de) aus dem Jahr 2012, befragt wurden 1877 Frauen ab 18 Jahren

01/13\_ JOLIE 125