Stürze, Schmerzen & kaputte Füße

Schöner leiden mit High Heels

Absätze von 10 cm Höhe und mehr verlangen von ihren Trägerinnen einiges an Geschicklichkeit – und Leidensfähigkeit. Letzteres bestätigt eine britische Übersichtsarbeit.

In dem systematischen Review wurden 18 Studien aus Fachzeitschriften ausgewertet. Insgesamt waren 14.647 Personen beteiligt, in der Überzahl Frauen.

Schmerzen und Hallux

Drei von vier Studien zeigten einen Zusammenhang zwischen Absatzhöhe und einem Hallux valgus: Der Anteil der Betroffenen unter den High-Heel-Trägern war im Vergleich zu den Flachbeschuhten um 47–148% erhöht.

Die unphysiologische Fußhaltung förderte in drei von fünf Studien muskuloskelettale Schmerzen.

Eine Arthrose wurde dagegen in den zwei einschlägigen Studien nicht häufiger nachgewiesen. Möglicherweise waren Qualität und Teilnehmerzahl der beiden Studien zu gering, denn biomechanische Untersuchungen liefern deutliche Hinweise auf ein erhöhtes Risiko.

Gefährliche Stürze „aus der Höhe“

Sieben von acht Studien zeigen, dass das Gehen auf hohen Absätzen besonders verletzungsgefährlich ist: Besonders ältere Frauen sind sturzgefährdet; zudem sind meist hohe Absätze involviert, wenn sich junge Frauen bei einem Treppensturz verletzen. Generell ist im Fall eines Sturzes schon das Tragen mittelhoher Absätze mit einer erhöhten Frakturrate verbunden.

Eine Studie widmete sich den Verletzungen, die Trägerinnen von High Heels anderen Personen zufügen: Immerhin

65 Notaufnahme-Vorstellungen wegen solcher Kollateralschäden wurden innerhalb von fünf Jahren im australischen Bundesstaat Victoria gezählt. Meistens waren die Opfer versehentlich unter die Absätze geraten, in 16 Fällen waren die High Heels gezielt als Waffe eingesetzt worden. (bs)

Barnish M, Barnish J. High-heeled shoes and musculoskeletal injuries: a narrative systematic review. *BMJ Open* 2016; 6: e010053

© Gina Sanders / Fotolia

Diastolische Herzinsuffizienz

Nitrat macht noch bewegungsfauler!

Der Schuss ging nach hinten los: Statt, wie erhofft, körperlich aktiver zu werden, reduzierten Patienten mit diastolischer Herzinsuffizienz ihr Bewegungsniveau, wenn sie mit einem Langzeitnitrat behandelt wurden.

Viele Patienten mit diastolischer Herzinsuffizienz werden mit Langzeitnitraten behandelt, um die verminderte Belastungstoleranz zu bessern. Überraschende Daten hierzu lieferte eine kleine Crossover-Studie, denn die Untersuchungsergebnisse zeigten Gegenteiliges: Im Laufe von sechs Wochen wurde bei der Hälfte von 110 Probanden Isosorbid-Mononitrat in Schritten von 30 und 60 auf 120 mg aufdosiert und in den sechs Folgewochen mit Placebo behandelt. Bei der anderen Hälfte wurde umgekehrt verfahren. Statt sich aber mehr zu bewegen, reduzierten die Patienten unter der Therapie ihre körperliche Aktivität. Auf Lebensqualität, 6-min-Gehstrecke, Blutdruck oder NT-proBNP-Spiegel hatte die Nitrattherapie keinen positiven Effekt. Langzeitnitrate können daher zur Symptomverbesserung nicht empfohlen werden. (DE/red)

Cardiovasc 2015/6; DOI: 10.1007/s15027-015-0760-3

Hier steht eine Anzeige.

Springer