

DER IDEALE SCHUH FÜR SENIOREN, UM EINEM STURZ ZU VERMAIDEN

findingbalancealberta.ca

Die Fersenschale ist tief und hat einen eng anliegenden Kragen, um Halt zu bieten und ein Abrutschen der Ferse zu verhindern.^{1,4}

Schnürsenkel oder Klettverschluss® ermöglichen eine gute Passform und Platz für Schwellungen.^{3,6}

Die Ferse ist breit und flach, um eine bessere Seitenstabilität zu bieten.¹

Der Vorderteil für Zehen ist tief und breit genug, damit sich die Zehen bewegen können.¹



Die Ferse sollte mehr als 10 mm (3/8 ") höher als die Zehe sein.⁵

Die Schuhlänge ist nicht länger als 7 mm (1/4 ") länger als die längste Zehe.²

Für eine bessere Stabilität¹ sollte die Dicke der Zwischensohle nicht dicker als 25 mm (1 ") sein.

Die Sohle bietet guten Halt, klebt aber nicht am Teppich.¹



Stay Independent. 
Prevent Falls.

1. Ikpeze, TC., Omar, A. & Elfar, JH. Evaluating Problems With Footwear in the Geriatric Population. Geriatric Orthopaedic Surgery & Rehabilitation. 2015; 6(4): 338-340.
2. Burns, SL, Leese, GP, & McMurdo, MET. Older people and ill-fitting shoes. Postgrad Med J. 2017; 78:334-346.
3. Menz, HB, Auhl, M, Risteovski, S, Frescos, N, & Munteanu, SE. Evaluation of the accuracy of shoe fitting in older people using three-dimensional foot scanning. J Foot and Ankle Research; 2014; 7(3).
4. Lord, SR, Boshford, GM, Howland, A, & Munroe, BJ. Effects of shoe collar height and sole hardness on balance in older women. J Am Geriatrics Society, 1999; 47: 681-684.
5. Corrigan, JP, Moore, DP, & Stephens, MM. Effect of heel height on forefoot loading. Foot & Ankle; 1993; 14(3): 148-152.
6. Menz, HB, Auhl, M, & Munteanu, SE. Effects of indoor footwear on balance and gait patterns in community-dwelling older women. Gerontology; 2017; 63:129-136.