

Hochhackige Winterstiefel auf Eis und Schnee gefährlich

(Köln, Januar 2015) - Das Tragen modischer Stiefel mit hohen Absätzen im Winter bedeutet für Frauen ein Risiko für Ausrutschen, Stürze und Verletzungen auf Eis und Schnee, warnt Dr. Thull vom Fußzentrum Köln.

Diese beliebten Stiefel haben in der Regel mit hohe Absätze und schmale Schuhspitzen, die die Zehen einengen.

"Das Tragen von High-Heels macht Sie instabil beim Gehen oder Stehen auf trockenen Oberflächen, geschweige denn auf rutschigen Flächen wie Eis oder Schnee", sagt Dr. Thull.

"Ein stilvoller Winterstiefel mit niedrigen Absätzen viel modischer als ein Gipsbein und Krücken."

Dr. Thull empfiehlt auch Frauen die Sohlen neue Stiefel beim Schuhmacher aufrauen zu lassen, oder sich überziehbare Gummisohlen oder Schuhspikes zu kaufen um für mehr Traktion zu sorgen.

Stürze mit hochhackigen Winterstiefeln können zu einer Reihe von Verletzungen führen, je nachdem, wie die Dame ihr Gleichgewicht verliert. Wenn sich ihre Knöchel nach innen oder außen verdrehen können sie brechen.

Wenn sie sich den Knöchel verdreht, können Bänder gedehnt werden oder reißen.

Nach Angaben der American College of Foot and Ankle Chirurgen Verbraucher-Website, FootHealthFacts.org kann gebrochener und verstauchter Knöchel gleichzeitig vorhanden sein.

Dr. Thull ist eines der 6000 ACFAS Mitglieder.

"In dieser Zeit des Jahres sehe ich eine Vielzahl von Knochenbrüchen bei Patienten, die auf Glätte ausgerutscht sind", sagt Dr. Thull. "Dazu gehören gebrochene Zehen, Mittelfußknochen, Fersen und Knöchel."

Dr. Thull empfiehlt Frauen, die in hochhackigen Winterstiefeln ausgerutscht und verletzt sind sich für eine schnelle Untersuchung und Behandlung zu melden oder die nächste Krankenhausambulanz aufzusuchen. In der Zwischenzeit, sofort das sog. "R.I.C.E" Verfahren - Ruhe, Eis, Kompression und Hochlagerung - zur Verringerung der Schwellung, Schmerzen und weiteren Verletzungen anzuwenden.

"Verzögern der Behandlung kann langfristige Komplikationen wie chronische Instabilität des Sprunggelenks und Schmerz, Arthritis, oder Missbildung zur Folge haben", sagt Dr. Thull.

"Selbst wenn Sie in der Lage sind auf dem verletzten Fuß zu gehen, Schmerzen, Schwellungen oder Blutergüsse zeigen eine mitunter schwere Verletzung."