

Keine Ausrutscher

Der Winter ist für Fußgänger oft mit einer permanenten Rutschpartie verbunden. Das Forschungsinstitut für Orthopädiotechnik hat gemeinsam mit der Sonderkrankenanstalt Zicksee Anti-Rutsch-Behelfe für die Schuhe getestet.

Bei Glatteis wird der Gang zum Supermarkt oder zum Beisl am Eck zu einem riskanten Unterfangen. Ein unachtsamer Schritt und man landet unsanft auf dem Boden – für ältere Personen sind damit häufig gravierende Verletzungen bis hin zum Oberschenkelbruch verbunden. In letzter Zeit werden vermehrt Produkte angeboten, mit denen man sich – angeblich – auch auf Eis sicher fortbewegen kann: Es handelt sich um Krallen, Spikes oder Ketten, die mittels Schnallen oder Gummizug am Schuh befestigt werden. Im Fachjargon werden sie Gleitschutz genannt; man kann sie – vereinfacht – unter „Schuh-Spikes“ zu-

sammenfassen. Sie sind in Orthopädiegeschäften, im Sport- und im Schuhhandel erhältlich und kosten meist zwischen 10 und 40 Euro.

Beim Aufsetzen passiert's

Die Idee des Gleitschutzes ist gut. Viele ältere Personen trauen sich bei winterlichen Verhältnissen nicht auf die Straße. Ein so einfaches Hilfsmittel könnte also dazu beitragen, dass Senioren am öffentlichen Leben ungehindert teilnehmen können. Die Frage ist nur: Sind die angebotenen Systeme praktikabel, kann man sich auf sie verlassen?

Dazu muss man erst einmal wissen, wie der typische Ausrutscher aussieht. Meist kommt es dann zu einem Sturz, wenn man sich im gewohnten Gang fortbewegt und auf eine glatte Stelle gelangt – unvorbereitet, weil sie beispielsweise mit einer dünnen Schneesicht bedeckt ist. Der entscheidende Moment ist das Aufsetzen der Ferse auf dem Boden (der Fuß befindet sich ungefähr in einem 15-Grad-Winkel zum Boden). Wenn man da keinen Halt hat, rutscht der Schuh unweigerlich weg. Das folgende Abrollen über die Sohle und das Abdrücken mit den Fußballen ist demgegenüber weit weniger gefährlich: Wer

Schuh-Spikes

Abbildungsnummer

	Marke	Bezeichnung	Preis in €	Vertrieb	Gleitschutz hinten/vorne	Kommentar
EMPFEHLENSWERT						
1	Devisys	Gleitschutz	29,90	Börjeson	●/○	beim Kauf auf passende Größe achten
2	springyard	icy (safety)	31,10	Herfort	●/○	hält auf Fliesen nur bedingt, Riemen einfädeln etwas schwierig
BEDINGT EMPFEHLENSWERT						
	Spiky plus	Gleitschutz (Petzl)	25,99	Berger Max	●/●	Anlegen schwierig, nur im Sitzen möglich
	springyard	steady	20,50	Herfort	●/●	Anlegen schwierig, nur im Sitzen möglich
	Scholl	Absatz-Eissporn	14,30	Scholl	●/○	Riemen sehr schwierig einzufädeln
	apa	Schuh-Spikes vario-rapid	27,40	Herfort	●/●	hält auf Fliesen nur bedingt, Anlegen schwierig
3	Behrend	Schuh-Spikes	20,-	Behrend	●/●	hält nicht auf Fliesen, Anlegen nur im Sitzen möglich
	bert	non slip	14,99	Ebyl, Experts ¹⁾	●/●	hält nicht auf Fliesen, Anlegen schwierig
	Yaktrax	Walker	29,99	SMF	●/●	hält auf Eis nur bedingt, hält nicht auf Fliesen, Anlegen schwierig
	Yaktrax	Pro „new“	37,95	SMF	●/●	hält auf Eis nur bedingt, hält nicht auf Fliesen, Anlegen schwierig
NICHT EMPFEHLENSWERT						
	grips	Schuh Spikes	20,-	san aktiv	●/●	hält nicht auf Eis
	Ottinger	Yeti Schuhkralle	24,95	Intersport ¹⁾	●/●	
	Russka	Schuh-Spikes	18,60	Ortoproban ¹⁾	●/●	
	Spiky plus	Gleitschutz (Freudensprung)	26,70	Herfort	●/●	
	Turtles	snow chains	26,-	eprn	●/●	
Nicht getestet						
	-	Schuh-Spikes	18,60	Ortoproban ¹⁾	○/●	nicht geeignet, da kein Gleitschutz für die Ferse vorhanden ist
	Halkey	Schuhgleitschutz	8,95	Bständig ¹⁾	○/●	
4	rud	quickstep schuhketten	17,40	Herfort	○/●	
	Spiky	Gleitschutz (Freudensprung)	23,40	Herfort	○/●	
	springyard	broddy (safety)	11,90	Herfort	○/●	
	springyard	dubby	16,80	Herfort	○/●	
	Yngsjö	Eisstollen	15,95	Delka ¹⁾	○/●	

Zeichenerklärung: ● = ja ○ = nein ¹⁾ gekauft bei Reihenfolge für empfehlenswerte und bedingt empfehlenswerte Produkte lt. Forschungsinstitut für Orthopädiotechnik, Reihenfolge für nicht empfehlenswerte und nicht getestete Produkte alphabetisch Preise: November 2009 © FIOT



1

Empfehlenswert: Devisys Gleitschutz. Erhältlich im Orthopädie-, Sanitäts- und Schuhhandel, Vertrieb: Börjeson KEG, Tel. 0664 386 73 05



2

Empfehlenswert: springyard icy. Erhältlich im Orthopädie-, Sanitäts- und Schuhhandel, Vertrieb: Heinz Herfort Ges.m.b.H.; Tel. 02287 54 90



3

Bedingt empfehlenswert: Behrend Schuh-Spikes. Wie alle Behelfe, die über die ganze Sohle gezogen werden, schwer zu befestigen.



4

Beispiel für Ketten als Gleitschutz. Da sie nur vorne montiert sind, können sie beim Auftreten nicht greifen - kein wirksamer Schutz.

nicht in Tabelle

Damenstiefel Bianca von Lackner (Tel. 05356/642 86). Die integrierten Spikes können, ohne den Schuh auszuziehen, nur sehr schwer nach außen gedreht werden.

mit der Schuhspitze wegrutscht, kann sich relativ leicht wieder erfangen.

Der heikle Temperaturbereich liegt knapp unter dem Gefrierpunkt. Bei minus 10 Grad finden auch normale Schuhsohlen ganz guten Halt, bei Plusgraden wiederum hilft manchmal auch der beste Gleitschutz nichts - wenn das Eis an der Oberfläche einen flüssigen Film gebildet hat, kann es sein, dass das Eis darunter ausbricht und mitsamt dem spikebewehrten Schuh wegbriecht.

Simulation auf dem Eisblock

Das Forschungsinstitut für Orthopädietechnik (FIOT) hat die typische Rutschsituation in einer Prüfungsanordnung simuliert: Eine Beinprothese mit winterfestem Schuh und angelegtem Gleitschutz wurde in einem Winkel von 15 Grad auf einem Eisblock, der auf 2 bis 3 Grad minus erwärmt wurde, aufgesetzt. 22 im Handel erhältliche Spikes, Ketten und Klauen wurden auf diese Art getestet, weiters 2 Paar Schuhe mit integrierten (und versenkbaren) Spikes. Ein gutes Antirutschsystem sollte in einem solchen Test kaum einen Millimeter abrutschen. Das gelingt aber nur, wenn Kette oder Spikes auf der Sohle auch wirklich greifen können. Modelle, bei denen der Gleitschutz vorne montiert wird (im Bereich der Fußballen), sind da natürlich zum Scheitern verurteilt. Denn beim entscheidenden Aufsetzen der Ferse wird kein Schutz geboten. Solche Spikes sind nur beim Bergaufgehen eine Hilfe. Es gibt einige Modelle, deren Spikes zu weit vorne auf dem Schuhabsatz zu montieren sind - dann greifen sie zu spät, der Träger hat möglicherweise schon davor das Gleichgewicht verloren und stürzt in der Folge. „Beim Anlegen des Gleitschutzes sollte daher nicht nur darauf geachtet werden, dass er fest sitzt, sondern auch darauf, dass Kette oder Spikes möglichst weit nach hinten gespannt sind“, so FIOT-Leiter Dr. Josef Kastner.

Nur acht hielten stand

Vorausgesetzt, das ist möglich. Denn nicht auf allen Schuhen lassen sich die Spikes optimal montieren. Vor allem Frauen können hier Probleme haben, denn Damen-

schuhe sind oft zu schmal oder die Absätze zu hoch, um den Schutz fixieren zu können. Die Empfehlung von FIOT lautet daher: Auch wenn Sie einen Gleitschutz verwenden bzw. gerade dann sollten Sie feste Winterschuhe mit gerippter Sohle und niedrigem Absatz (besser: ohne Absatz) tragen.

Nur 8 der 22 Schuh-Spikes erwiesen sich als wirklich eisfest, zwei hielten bedingt, also nicht in allen Versuchen. Auch eines der beiden Spezialschuh-Paare (das Herrenmodell) hielt nicht stand - die Sohle ist zu hart und unnachgiebig, sodass die Spikes beim Aufsetzen der Ferse noch nicht greifen können.

Auf feuchten Fliesen (beispielsweise in einer Fußgängerpassage oder im Supermarkt) können Spikes den gegenteiligen Effekt erzielen - man rutscht mehr als mit glatten Sohlen. Auf dem Prüfstand rutschten nur vier Modelle nicht aus, zwei bestanden den Parcours bedingt. Abgesehen davon werden die Fliesen von Spikes oder Krallen zerkratzt, von Ketten weniger.

Nicht für alle verwendbar

Auf Fliesenböden empfiehlt es sich also, die Spikes nach Möglichkeit abzunehmen. Doch das ist alles andere als einfach, wie der Praxistest zeigte. Zehn Personen (Alter: 55 plus) bemühten sich redlich, den Gleitschutz anzulegen bzw. abzunehmen. Zur Wahl standen nur mehr jene Systeme, die den Eistest zumindest bedingt bestanden hatten, also zehn Auflagen und der Damen-Spezialschuh.

Im Stehen machte das Anlegen und Abnehmen mehrheitlich Probleme, und auch im Sitzen fiel es nicht immer leicht. Nur zwei Schuh-Spikes konnten von den Testpersonen mit akzeptablem Aufwand übergezogen werden, bei allen anderen Systemen gelang es nur schlecht

kompetent

Fersenhalt wichtig. Schuh-Spikes sind dann funktionstüchtig, wenn die Spikes (Ketten, Klauen, ...) möglichst weit hinten an der Ferse montiert werden können. Doch Vorsicht: Selbst die besten Systeme halten nicht in jeder Situation.

Bedienungs(un)freundlich. Der beste Gleitschutz nützt nichts, wenn man ihn nicht anlegen kann. Nehmen Sie zum Kauf daher Ihre Winterschuhe mit und probieren Sie, wie leicht Sie den Behelf anlegen können: Schaffen Sie's im Stehen, im Sitzen ... oder müssen Sie den Schuh dafür ausziehen?

Ohne Spikes sollten Sie einen Gang zurückschalten. Wenn möglich, nur gestreute Wege benutzen. Gehen Sie langsamer als gewohnt, beugen Sie den Oberkörper vor, machen Sie kleine Schritte und setzen Sie den Fuß möglichst flach auf (nicht nur die Ferse). Verwenden Sie einen Stock mit Eiskralle.

oder sehr schlecht, nicht wenige Tester mussten sich dabei hinsetzen. Man muss davon ausgehen, dass betagte Personen (über 80) ohne fremde Hilfe keine der Antirutsch-Auflagen befestigen können.

Es ist wohl kein Zufall, dass die beiden Modelle, mit denen man noch am ehesten zurechtkommt - Devisys und springyard icy -, reine Fersenspikes sind und mit einem einfachen Klettband befestigt werden können. Sie sind damit die einzigen empfehlenswerten Schuh-Spikes, weil sie auch auf Eis gut halten. Die Mehrzahl der Systeme bietet Gleitschutz auf der ganzen Sohle (vorne und hinten). Egal ob sie mit Riemen oder mittels Gummizug zu befestigen sind: Das Anlegen ist knifflig. „Das Einfädeln und Festmachen der Riemen erfordert Fingerfertigkeit, zum Überziehen eines engen Gummibandes wiederum bedarf es einiger Kraft“, so Tina Deutsch, die den Praxistest an der Sonderklinikanstalt Zicksee geleitet hat ■

