**Rückengesundheit beginnt bei den Füßen**

**Wer den ganzen Tag unterwegs ist, hat abends möglicherweise müde Füße – das ist nichts Ungewöhnliches. Doch wenn die Füße regelmäßig abends wehtun und der Schmerz sogar bis in die Hüfte und den Rücken ausstrahlt, dann kann das Schuhwerk schuld an den Beschwerden sein. Es ist also sinnvoll, so oft wie möglich rückengerechte Schuhe zu tragen, die den Bewegungsapparat unterstützen und Muskeln und Gelenke schonen.**

Das Gehen auf hartem Untergrund kann unser Muskel- und Skelettsystem belasten. Wenn zudem durch unpassende Schuhe die Druck- und Stoßbewegungen nicht ausreichend abgefedert werden, sind Rückenschmerzen meist nur das letzte Glied in einer Kette von Beschwerden, die in den Füßen beginnen und sich über den ganzen Bewegungsapparat ausdehnen können.

AGR-zertifizierte Schuhe des Schweizer Schuhherstellers Joya können genau dieser Problematik vorbeugen, indem sie Spaß an der Bewegung sowie einen hohen Komfort beim Gehen und Stehen in den Vordergrund stellen. Sie schonen Füße und Rücken, kompensieren die Belastungen des Alltags und aktivieren die Muskulatur. Dies gelingt vor allem durch ein Zusammenspiel aus dem passenden Material und der richtigen Sohle. Joya-Schuhe bestehen aus flexiblem Polyurethan, das Belastungen beim Gehen dämpft und Stöße auf die Wirbelsäule reduziert. Das Herzstück der Joya-Schuhe bildet die Konstruktion der Sohle. Sie unterstützt durch ihre Form die natürliche Abrollbewegung der Füße und verbessert so die gesamte Körperhaltung. Ein zusätzlicher Vorteil: Durch zahlreiche Mikrobewegungen beim Gehen wird nicht nur die Muskulatur in den Füßen, sondern auch in den Beinen und entlang der Wirbelsäule trainiert. Die integrierte Dämpfung der Schuhsohlen entlastet Gelenke und Bandscheiben – die Druckbelastung beim Gehen wird effektiv abgefedert.

Joya-Schuhe sind das Ergebnis der langjährigen Erfahrung im Funktionsschuhbereich sowie des ständigen Dialogs mit Ärzten, Physiotherapeuten und Kunden. Die Schuhe eignen sich nicht nur optimal, um Beschwerden am Bewegungsapparat vorzubeugen, sondern auch um bestehende Rückenschmerzen zu lindern. Aus diesem Grund wurden Joya-Schuhe mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

**Weitere Infos:**

**www.agr-ev.de/aktivschuhe**

**www.joyashoes.swiss**

**www.joyaschuhe.de**