

Einfach laufen



Sensomotorische Einlagen unterstützen erfolgreiche Schmerztherapie

Der Mensch ist von Natur aus eigentlich ein Läufer. Was tut er heute? Überwiegend sitzen. Im Büro, im Auto, vor dem Fernseher. Grundsätzlich gilt: Wer sich ausreichend bewegt, lebt gesünder. Doch selbst Profi- und Freizeitsportler können unter Schmerzen im Bewegungsapparat leiden. Wie Peter Santagati. Der 25-jährige Triathlet legte wöchentlich bis zu 120 Trainingskilometer zurück – bis er vor Schmerzen kaum noch gehen oder stehen konnte. Eine Therapie mit sensomotorischen Einlagen verhalf ihm zur Schmerzfreiheit – und verbesserte sogar seine sportliche Leistung.

„Ich hatte sehr viele Beschwerden, angefangen bei Problemen am Schienbein und der Achillesferse, ein klassisches Runner’s Knee, und zuletzt auch noch solche Schmerzen an der Hüfte, dass ich kaum stehen konnte. Nach 15 Minuten Bewegung haben meine Füße regelrecht gebrannt, an Sport war gar nicht mehr zu denken“, erzählt der junge Sportler, der gerade auf dem Weg zu einer Profikarriere ist. Es folgten erfolglose Therapieversuche bei verschiedenen Ärzten, sogar eine Operation wurde ihm angeraten. „Ich war so verzweifelt, dass ich tatsächlich kurz davorstand, mich operieren zu lassen“, so Santagati. „Ich unternahm einen letzten Versuch bei der Sportmedizinerin Katrin Kersberg in Fulda. Ihre Diagnose: funktionelle Störungen im Bewegungsapparat. Die Ursache: eine Fehlstatik, die in einer Fehlbelastung der Füße resultierte. Frau Kersberg löste Blockierungen und verschrieb mir sensomotorische Einlagen von MedReflexx – drei Monate später war ich so gut wie schmerzfrei, ganz ohne OP!“

Eine aktivierte Muskulatur bringt den Körper ins Gleichgewicht

Ursachen der funktionellen Störungen im Bewegungsapparat können sowohl eine mangelhafte Ausbildung der Fußmuskulatur als auch angeborene Fehlstellungen oder Dysbalancen durch Über- und Fehlbelastungen sein. Sensomotorische Einlagen stimulieren bestimmte Areale der Fußsohle und setzen damit neue Reize, die über die Muskelleiten und das Faszien- und Bindegewebe bis ins zentrale Nervensystem übermittelt werden. Das Gehirn leitet eine entsprechende Rückkopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur an. Im Unterschied zu rein stützenden Einlagen aktivieren sensomotorische Einlagen die Muskulatur und setzen eine bessere Selbstregulierung in Gang. Lasten werden umverteilt, Dysbalancen ausgeglichen, Fehlbelastungen behoben – bis hin zur Schmerzfreiheit. Nur die Einlagen von MedReflexx werden direkt vom Arzt angepasst. Über individuell befüllbare Polsterareale

kann die Muskulatur ganz gezielt angesteuert werden. Ein weiterer Vorteil: Die Einlagen können im Therapieverlauf an veränderte Bedürfnisse angepasst werden.

Schmerzen weg – Leistung verbessert – Stabilität geschaffen

Peter Santagati ist absolut begeistert. Er konnte nicht nur seine Schmerzen in den Griff kriegen, sondern obendrein seine sportliche Leistung verbessern. „Ich sehe anhand der Wirbelsäulenaufnahmen, wie sich meine Haltung verändert hat. Und anhand meiner Leistungen spüre ich, was mir diese Veränderung bringt. Mal ganz abgesehen davon, dass ich keine Schmerzen mehr habe, konnte ich meinen Laufstil optimieren, und ich habe meine aktuelle Bestzeit auf der 10-Kilometer-Distanz erreicht.“ Santagati ist kein Einzelfall. Martin Birkner, passionierter Marathonläufer, hatte trotz Training eine relativ schwache Fußmuskulatur, Gleichgewichtsprobleme und ein Runner’s Knee.



Peter Santagati:
„Nach 3 Monaten mit
MedReflexx-Einlagen
bin ich so gut wie
schmerzfrei!“

„Seit ich die Einlagen trage – ich benutze sie auch im Alltag –, fühle ich mich deutlich vitaler. Ich habe keine Probleme mehr im Knie, meine Balance hat sich verbessert und meine Fußmuskulatur fühlt sich stärker an. Ich konnte in diesem Jahr auf vielen Distanzen neue Bestzeiten aufstellen!“ Es ist nicht eindeutig, wie groß der Anteil der Einlagen an dieser Verbesserung ist. „Aber ich kann sagen, dass mich die Einlagen tatsächlich aktivieren und ich stabiler bin.“

Behandlung von Fuß bis Kopf

Birkners Orthopäde Dr. Marco Hartl ist Experte für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik im OTC Regensburg, einer der größten orthopädischen Praxen Ostbayerns. „Wir sind speziell ausgebildet von der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung. Zugrunde liegt ein Konzept, das den Bewegungsapparat, und damit auch die Therapie von Beschwerden, ganzheitlich betrachtet. Wir schauen nicht nur da, wo's wehtut, sondern suchen nach den Ursachen und Zusammenhängen. Unsere Therapieansätze bekämpfen damit nicht nur die sichtbare Symptomatik, sondern sollen den Ursprung des Problems aus dem Weg räumen.“ Ausgebildete Experten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik

gibt es in ganz Deutschland. Darunter sind viele Orthopäden, aber auch Ärzte und Therapeuten aus anderen Fachbereichen. „Alles im Körper hängt zusammen und ist auch in der Therapie als Ganzes zu betrachten“, so Katrin Kersberg aus Fulda. „Deshalb ist es manchmal notwendig, dass wir unsere Patienten an weitere Fachärzte wie Zahnmediziner, Kieferorthopäden oder Augenärzte überweisen, mit denen wir gute Erfahrungen gemacht und gemeinsam Therapieerfolge erzielt haben. In den meisten Fällen streben wir eine multimodale Behandlung an, das heißt, dass es



mehrere Behandlungsbausteine gibt. Einer davon ist oft die Versorgung mit sensomotorischen Einlagen.“ Im Fall von Peter Santagati haben die Einlagen ausgereicht, um seine Beschwerden zu lindern und seine Leistung zu verbessern. Mittlerweile lebt der junge Sportler in Italien, auf der ersten Etappe einer Karriere als Profisportler. „Mit der Einlage von MedReflexx bemerke ich einen kontinuierlichen Fortschritt. Ich kann diese Einlage jedem empfehlen, ob Profi- oder Freizeitsportler, mit oder ohne Schmerzen. Ich möchte nicht mehr drauf verzichten!“