



# Leichter gehen ...

## Sensomotorische Einlagentherapie gegen Fußschmerzen

„Nach einer halben Stunde Spaziergang wollte ich nur noch nach Hause“, erzählt Marianne E. Vollmer. Die 74-jährige Rentnerin kämpfte fast 30 Jahre lang gegen ihre Fußschmerzen. Nach vielen Versuchen mit unterschiedlichen Einlagenmodellen brachten sensomotorische Einlagen von MedReflexx endlich Erleichterung. Sechs Wochen nach Therapiebeginn war Marianne Vollmer fast schmerzfrei. „Es ist wirklich toll – endlich habe ich meine Lebensqualität wieder zurück!“

**M**arianne Vollmer trug früher regelmäßig Schuhe mit hohen Absätzen. „Ich bin mit 1,50 Meter Körpergröße recht klein – da habe ich mit High Heels etwas nachgeholfen“, schmunzelt Vollmer. „Als Fotografin war ich den ganzen Tag auf den Beinen. Als ganz junge Frau hat mir das nichts ausgemacht, aber die Beschwerden stellten sich mit Ende dreißig ein.“ Zuerst bildete sich ein Hallux valgus, der noch nicht schmerzhaft war. Auf Anraten eines Arztes stieg sie auf flache Schuhe um und das Beschwerdebild blieb vorerst in erträglichem Ausmaß stabil. „Aber mit Mitte 50 hatte ich

dann solche Beschwerden im Vorfuß, dass ich keine halbe Stunde mehr gehen oder stehen konnte.“

### Von Fuß bis Kopf

Der Hallux ist ein weitverbreitetes Beschwerdebild. Diese Fehlstellung der Großzehe ist meist erblich bedingt, wird aber durch enges, hochhackiges Schuhwerk verstärkt. In der Folge können Schmerzen im gesamten Vorfuß entstehen, eine sogenannte Metatarsalgie. „Fußschmerzen müssen nicht sein“, so Dr. Claudia Weber, die behandelnde Orthopädin aus Ehrenkir-

chen. „Sie sind häufig auf eine schlecht trainierte Fußmuskulatur zurückzuführen. Harte Böden, unpassendes Schuhwerk, mangelnde Bewegung – all das schwächt heute unsere Füße. Unsere Füße brauchen wieder mehr Reize!“ Zum Beispiel durch Barfuß-Laufen auf natürlichem Untergrund. Denn dabei ist der Fuß permanent gefordert, Unebenheiten auszubalancieren, er wird muskulär beansprucht, trainiert, aktiviert. Sensomotorische Einlagen von MedReflexx wirken und aktivieren nach dem gleichen Prinzip. Mehr noch: Sie setzen neue Impulse, die über das kör-

pereigene Netzwerk von Muskelketten und Faszien bis ins Nervensystem transportiert werden. Dieses leitet eine entsprechende Rückkopplung ein und steuert die Körpermuskulatur gezielt an. „Über die Stärkung der Fußmuskulatur hinaus kann diese Form der Therapie eine deutliche Verbesserung vieler Bewegungsschmerz-Symptomatiken bringen, von Knie über Hüfte und Rücken bis zum Schulter-Nacken-Kopf-Bereich“, so Dr. Weber weiter. Muskuläre Disbalancen können ausgeglichen, Fehlhaltungen korrigiert, Körperhaltung verbessert und das Gleichgewicht stabilisiert werden. Bis hin zur Schmerzfreiheit.

### Einlage nicht gleich Einlage

Dr. Weber wurde Frau Vollmer von einer Freundin empfohlen, die bereits gute Erfahrungen mit den MedReflexx-Einlagen gemacht hatte. Davor suchte Marianne Vollmer mit ihrer letzten konventionellen Einlage drei unterschiedliche Orthopäden auf – und bekam drei unterschiedliche Aussagen. „Der eine sagte ‚Rechts erhöhen‘, der andere das Gegenteil, der nächste wollte noch ein stützendes Element einbauen...“, erzählt Frau Vollmer. „Bis dahin hatte ich schon vieles ausprobiert, ohne langfristigen Erfolg. Im Gegenteil, manche Einlagen machten meine Beschwerden nur noch schlimmer.“ Was oft unterschätzt wird: Das Tragen von Einlagen hat immer Folgen, oft auch negative. Jede Einlage nimmt – meist unspezifisch – Einfluss auf Körperhaltung und Körperstatik. Bestehende, fehlerhafte Bewegungsmuster werden dadurch zum Teil verstärkt. Zudem haben statische, also starre Einlagen eine reine Stützfunktion, die Muskulatur verkümmert weiter. „Nur eine gezielte Therapie kann auch gezielt wirken“, so Dr. Weber. „Neben manueller Therapie oder einem Trainingsprogramm, das der Patient aktiv mitgestalten sollte, können sensomotorische Einlagen ein wichtiger Therapie-Bestandteil sein. Meiner Meinung nach gehört die Einlagenversorgung unbedingt unter ärztliche Aufsicht, einschließlich regelmäßiger Kontrolluntersuchungen.“ Die sensomotorische Einlagen-Therapie ist Teil des Behandlungskonzepts speziell ausgebildeter Ärzte und Therapeuten in ganz Deutschland. Ökonomisch und ökologisch: Nur Einlagen von MedReflexx können im Therapieverlauf direkt in den Praxen an veränderte Bedürfnisse angepasst werden. Bei guter Pflege können sie sehr lange getragen werden.

### Körpergesundheit – ein kostbares Gut

Nicht alle Krankenkassen erstatten die Kosten, wohl aber die meisten privaten. „Ich habe meine Einlagen selbst bezahlt“, so Marianne Vollmer. „Und das war es mir wert! Statt zwei schicker neuer Blusen habe ich endlich wieder gesunde Füße und kann ohne Schmerzen laufen. Ich bin wirklich absolut begeistert!“ Patienten, die ihre Selbstverantwortung in Sachen Gesundheit erkannt haben, können darüber hinaus selbst viel tun: in Form von regelmäßiger

Bewegung. Das muss nicht gleich ein Marathon sein. Zügiges Gehen, Koordinations- und Gleichgewichtstraining lassen sich gut in den Alltag integrieren. Einfach mal das Auto stehen lassen, ein schneller Gang zum Supermarkt, Treppe statt Aufzug nehmen, Einbeinstand beim Zähneputzen. Bewegung ist die beste Medizin, von der präventiven Wirkung ganz abgesehen. Marianne Vollmer hält sich mit ausgedehnten Spaziergängen und Rosengärtnern fit – immer auf sensomotorischen Einlagen.