

# Schmerzfrei & aktiv: Auf gesunden Füßen in den Frühling!

## Sensomotorische Einlagen aktivieren die Fußmuskulatur und trainieren den gesamten Bewegungsapparat

*Der Frühling ist da! Und mit dem Frühling kommt der Wunsch, sich wieder draußen zu bewegen: Wandern, Walken, Radeln, Laufen. Doch was, wenn der Fuß schmerzt? „Ich hatte massive Probleme, konnte keine Stunde mehr laufen“, erzählt Sabine Raith aus Nersingen. „Bis ich sensomotorische Einlagen von MedReflexx verordnet bekam. Es ist unglaublich! Ich kann wieder tagelang wandern und bin so gut wie schmerzfrei!“*



### Schwache Füße – schmerzender Bewegungsapparat

Fast jeder zweite Erwachsene in Deutschland leidet unter Fußproblemen. Die Ursache ist in den meisten Fällen eine untrainierte Fußmuskulatur. Zu wenig Bewegung, harte Böden und enges Schuhwerk lassen die Muskulatur verkümmern. Das Fußgewölbe senkt sich ab, es kommt zum Senkfuß, aus dem weitere Beschwerdebilder entstehen. Neben den Schmerzen im Fuß kann das negative Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat haben.

### Schmerzfrei nach wenigen Wochen

Selbst sportlich-aktive Menschen wie Sabine Raith bleiben manchmal nicht verschont. „Bei mir sind die Beschwerden eindeutig mit dem Älterwerden gekommen“, so die 63-Jährige. „Ich war immer aktiv und schmerzfrei, doch vor ca. vier Jahren bekam ich Probleme mit den Füßen. Ich wandere für mein Leben gern, konnte aber nicht mehr länger als eine Stunde am Stück gehen. An man-

chen Tagen war es besonders schlimm, selbst bei meiner sitzenden beruflichen Tätigkeit. Morgens ging es noch einigermaßen, am Nachmittag schon nicht mehr gut und am Abend konnte ich kaum noch aus dem Auto aussteigen und bin in Strümpfen bis zur Haustür gegangen.“ Sabine Raith brauchte viele Pausen und nahm widerwillig Schmerzmittel ein. Dann wurde ihr eine Orthopädin in Ulm empfohlen, Dr. Sonja Trepte. „Frau Dr. Trepte verordnete mir sensomotorische Einlagen von MedReflexx. Ich hatte vorher noch nie Einlagen getragen und war sehr skeptisch. Aber nach wenigen Wochen waren meine Schmerzen tatsächlich verschwunden!“

### Muskulatur aktivieren und gezielt stimulieren

Sensomotorische Einlagen von MedReflexx sind dynamische Einlagen, das heißt, sie aktivieren die Muskulatur im Gegensatz zu rein stützenden, passiven Einlagen. MedReflexx-Einlagen sind die einzigen Einlagen, die direkt vom Arzt kommen, ganz gezielt wirken und im Therapieverlauf an

veränderte Muskelspannung angepasst werden können. Sie sind weich und flexibel und haben dadurch einen hohen Tragekomfort. Einzelne Therapieareale stimulieren und aktivieren die Fußsohle, ähnlich dem Barfuß-Laufen auf unebenem Untergrund, nur eben gezielt. Diese Reize werden über das körpereigene Netzwerk über Muskelketten und Faszien bis ins Nervensystem transportiert. Das Gehirn leitet eine entsprechende Rückkopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur neuronal an. So können Fehlstellungen behoben, Belastungen neu verteilt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden – oft ist das auch das Ende der Schmerzen.

### Bewegung ist das beste Rezept

„Es gibt eine Vielzahl von Fußbeschwerden“, erklärt Orthopädin Dr. Sonja Trepte. „Meine Patienten leiden unter Fehlformen wie Knick-, Senk- und Spreizfüßen oder dem weit verbreiteten Hallux valgus. Auch sogenannte Funktionsstörungen wie Fersensporn oder Metatarsalgie kommen häufig vor. In allen Fällen ist eine Aktivierung der Fußmuskulatur ein bewähr-

ter Therapieansatz. In manchen Fällen und bei sehr starken Schmerzen muss für eine zusätzliche Dämpfung gesorgt werden. Das können sensomotorische Einlagen leisten. Manuelle Therapie, gezieltes Fußmuskeltraining und Naturheilverfahren können den Therapieerfolg maßgeblich unterstützen.“ Bei ihrer Patientin Sabine Raith lautete die Diagnose: klassischer Senkfuß. „Die Beschwerden von Frau Raith haben wir mit den sensomotorischen Einlagen sehr gut und schnell in den Griff bekommen“, so die Orthopädin. „Dennoch hängt eine erfolgreiche Therapie immer auch von der Mitarbeit der Patienten ab, das heißt, sie sollten auch selbst aktiv sein und sich ausreichend bewegen – Frau Raith ist erfreulicherweise schon immer sportlich ambitioniert.“ Sabine Raith kann dank der Einlagen wieder unbeschwert wandern. Für den Business-Schuh im Büro wird sie eine extra dünne Einlage von MedReflex ausprobieren, die speziell für elegantes Schuhwerk entwickelt wurde. „Wenn ich nämlich enge Schuhe, noch dazu mit Absätzen trage, kommen die Schmerzen wieder. Im Freizeit- und Wanderschuh, in die meine Standard-Einlagen passen, bin ich dagegen schmerzfrei. Ohne meine Einlagen will ich gar nicht mehr losgehen!“



*Sensomotorische Einlagen von MedReflex sind weich und flexibel, aktivieren gezielt die Fußmuskulatur und sind im Therapieverlauf veränderbar. Nur bei speziell ausgebildeten und zertifizierten Experten für Haltungs- und Bewegungsmedizin!*