

AUF STARKEN FÜSSEN IN DEN FRÜHLING

„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt.
Also bewege Dich!“

(G.-A. Schur, ehem. dt. Radrennfahrer)

Wir haben uns lange nach ihm gesehnt, jetzt steht er verheißungsvoll vor der Tür – der Frühling. Entsprechend sind viele von uns voller guter Vorsätze: endlich ran an den Speck, wieder mehr Sport machen, am besten an der frischen Luft! Bekanntlich fördert Sport die Muskelkraft und Koordination, Ausdauersport hat eine positive Wirkung auf das Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem, den Stoffwechsel, die Muskelfunktion sowie auf unsere geistige Beweglichkeit. Dass obendrein Kalorien verbrannt werden und mögliche Fettdepots schwinden, ist ein schöner Nebeneffekt auf dem Weg zu neuem Wohlbefinden.

Sport als medizinische Vorsorge

Davon abgesehen haben auch zahlreiche Studien bewiesen, dass Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schlaganfall, Fettleibigkeit, Depressionen und Skeletterkrankungen erheblich verringern kann. Und sogar für die Entstehung von Krebserkrankungen gilt: Für sportlich aktive Menschen reduziert sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 20-30 Prozent, sind sich inzwischen Wissenschaftler und Mediziner einig. Und auch im Falle einer Krebserkrankung haben sportlich Aktive nachweislich ein geringeres Risiko für Rückfälle und sind schneller

wieder fit. Bewegung beugt Erkrankungen aber nicht nur vor, sondern erweist sich auch als wirksames Heilmittel.

Gesunde Füße als Bewegungsbasis

Insofern tut man gut daran, jetzt wieder in die Gänge zu kommen. Doch bei aller Euphorie ist Vorsicht geboten: Denn wer allzu lange gerastet hat, für den besteht ein gesteigertes Verletzungsrisiko und aus dem guten Vorsatz wird schnell eine Überforderung für die Gelenke und Muskulatur. Fuß-, Knie- und Rückenschmerzen sind erste Anzeichen einer Überlastung von Muskeln und Gelenken. Da rund 80 Prozent der Schmerzen am Bewegungsapparat ihren Ursprung im Muskelsystem haben, ist es sinnvoll, die eigene Haltung und den persönlichen Bewegungsablauf von einem Arzt checken zu lassen, bevor Sie nach längerer Pause wieder mit dem Sport beginnen.

Statik-Check von Kopf bis Fuß

Die beste Vorbereitung für sportliche Aktivitäten ist eine individuelle Haltungs- und Bewegungsanalyse von Fuß bis Kopf. Dabei kommt der Untersuchung der Füße eine besondere Bedeutung zu: Mit dem Aufsetzen des Fußes und der feinmotorischen Ansteuerung seiner Muskeln wird die Basis der Bewegung gelegt. Jetzt müs-

sen 26 Fußkochen, 33 Gelenke und über 100 Bänder, Sehnen, Faszien und Muskeln über die Nerven angesteuert und perfekt koordiniert werden. Bestehen im Fuß jedoch Gelenkblockaden, schwache Muskeln oder überlastete Gelenke, sind Beschwerden vorprogrammiert, die sich auf das gesamte Bewegungssystem auswirken können. Nicht selten entpuppen sich Fehlfunktionen des Fußes als die Ursache für Rücken-, Becken- oder Kniebeschwerden.

Wie wirken sensomotorische Einlagen von MedReflexx?

- kräftigen Ihre Fußmuskulatur
- tragen zur Aufrichtung der Wirbelsäule bei
- führen zu einer besseren Durchblutung
- helfen Verspannungen aufzulösen
- sorgen dafür, dass Muskeldysbalancen ausgeglichen werden
- massieren Ihre Füße
- verbessern Ihr Körpergefühl
- MedReflexx-Einlagen gibt es nur beim ausgebildeten Experten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik



Der Fuß braucht mehr als Asphalt, Parkett und Beton!

Aber wie kommt es zu den häufigen Fehlfunktionen des Fußes? Eigentlich ist es ganz banal: Unsere Füße sind mit Reizen unterversorgt. Weggesperrt in Schuhen, die zu eng, zu hoch, zu schmal und klein sind, erlebt ein „zivilisierter Fuß“ auf Asphalt, Parkett oder Beton keinerlei Reize mehr. Das stetige Einerlei an planierten Böden lässt die natürliche Tast- und Greiffunktion des Fußes verkümmern.

Therapie mit sensomotorischen orthopädischen Einlagen

Daher gehört zu einer Haltungs- und Bewegungsanalyse immer die Untersuchung der Füße, mit der zunächst geschwächte Muskel- und Gelenksfunktionen erkannt werden. Bestehende Fehlfunktionen können dann z. B. mit manuellen oder osteopathischen Techniken symptomatisch behandelt werden. Anhand von verschiedenen Muskelfunktionstests lassen sich fehlgesteuerte Muskeln erkennen.

Ist dies der Fall, empfehlen sich weiche, prall-elastisch gefüllte sensomotorische Einlagen, die schwache Muskeln Schritt für Schritt stimulieren. Die Wirkung der sensomotorischen Einlagen kommt über die gezielte Reizung von Rezeptoren am Fuß zustande: Über die Nerven werden Reize zum Gehirn weitergeleitet, aus denen das Gehirn eine neue Ansteuerung von Faszien und Muskeln berechnet. Auf diese Weise stimulieren MedReflexx-Einlagen die Fußsohle, ähnlich dem Barfuß-Laufen auf unebenem Untergrund, nur noch gezielter. Die Wirkung wird über die aufsteigenden Verknüpfungen der Faszien und Muskeln auf den ganzen Körper übertragen und sorgt für eine Veränderung des Bewegungsmusters.

Sichtbare Erfolge

Die Therapieerfolge und deren Nachhaltigkeit lassen sich durch die dreidimensionale Wirbelsäulen-Vermessung abbilden: Diese wird von spezialisierten Ärzten angeboten. Dabei wird ohne Strahlenbelastung ein Lichttraster auf den Rücken projiziert. Anhand des Oberflächenreliefs des gesamten Rückens kann die exakte Position der Wirbelkörper und der Be-

ckenknochen berechnet werden. Auf diese Weise lassen sich sehr detaillierte Daten erheben, mit denen die Wirkung der aktivierenden Einlagen im Verlauf zuverlässig sichtbar dargestellt werden können.

Wenn Füße und Muskeln gesund und gekräftigt sind, steht Ihren sportlichen Ambitionen nichts mehr im Wege!

Ausgebildete Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe: