

# „Ich schwöre auf die Einlagen!“

## Wie sensomotorische Einlagen Sportlern mit Knick-Senkfuß helfen



*Kolja A., 36, ist promovierter Wirtschaftsingenieur und leidenschaftlicher Sportler. Der Triathlet, der auch einen schwarzen Gürtel in Karate besitzt und Indoor-Cycling-Kurse gibt, ist ständig in Bewegung. Als bei ihm nach dem Joggen Schmerzen im Mittelfuß auftreten, hilft eine Therapie mit sensomotorischen Einlagen von MedReflexx.*

### Heftige Schmerzen nach dem Joggen

Für Kolja A. ist Sport sein Lebenselixier – mindestens eine Einheit am Tag muss sein. Neben Joggen, Karate und Krafttraining sitzt der gebürtige Franke auch regelmäßig auf dem Rad und bildet Spinning-Trainer aus. Dabei hat er einen stressigen Job im Management-Bereich, für den er sich ins Business-Outfit zwingen muss, auch in die unbequemen Anzugschuhe. 2017 tauchen erstmals Beschwerden auf: Nach längeren Jogging-Einheiten – er trainiert für einen Marathon – verspürt er in beiden Füßen im Bereich der Sohle und Ferse heftige Schmerzen. Zunächst läuft er einfach weiter, die Schmerzen hält er aus. Doch irgendwann tauchen die Beschwerden nicht mehr nur nach dem Laufen auf, sondern sind dauerhaft präsent. Kolja A. sieht einen Zusammenhang zum neuen Job, wo er vermehrt die Anzugschuhe tragen muss. Seine Vermutung:

„Ich denke, es war das Zusammenspiel zwischen schlechten Schuhen und sportlicher Belastung.“

### Sensomotorische Einlagen speziell für Knick-Senkfüße

Also konsultiert Kolja A. einen Arzt, der ihm mehrere Einheiten Physiotherapie verschreibt. Die Behandlungen und die zusätzlichen Übungen zeigen keinen Erfolg. Zwei Jahre lang tritt keine Besserung ein, bis ihn seine neue Lebensgefährtin auf die Therapie mit sensomotorischen Einlagen aufmerksam macht. Kolja A. reagiert verhalten: „Das bringt doch nichts, damit habe ich nichts am Hut!“ Dennoch stellt sich der Patient Anfang 2019 beim Orthopäden Dr. Marco Hartl in Regensburg vor. Nach umfangreicher Anamnese diagnostiziert der Arzt bei seinem Patienten beidseits einen deutlichen Knick-Senkfuß, im Einbeinstand ist ein Einsinken des Längsgewölbes ersichtlich. Die Achillessehne ist im mittleren Drittel verdickt und druckschmerzhaft.

Außerdem stellt der Orthopäde einen deutlichen Druckschmerz im mittleren Bereich der Fußsohle und am Fersenbein fest. Dr. Hartl verordnet ihm schließlich aktivierende, sensomotorische Einlagen von MedReflexx, die individuell nach den Bedürfnissen des Patienten angepasst werden.

### So wirken sensomotorische Einlagen

MedReflexx-Einlagen sind die einzigen Einlagen, die direkt vom Arzt kommen. Die sensomotorischen Einlagen sind dynamische Einlagen, das heißt, sie aktivieren die Muskulatur – im Gegensatz zu rein stützenden, passiven Einlagen. Bei den MedReflexx-Modellen stimulieren einzelne Therapieareale die Fußsohle, ähnlich dem Barfuß-Laufen auf unebenem Untergrund, nur eben gezielt. Diese Reize werden über das körpereigene Netzwerk von Muskelketten und Faszien bis ins Nervensystem transportiert. Das Gehirn leitet eine entsprechende Rück-



kopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur über Nervenimpulse an. Für Schmerzen im Bewegungsapparat bedeutet das, dass Fehlstellungen behoben, Belastungen neu verteilt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden können – was letztlich ein Ende der Schmerzen bedeutet. Mit der veränderten Muskelsteuerung optimiert sich das Bewegungsmuster und zuvor überlastete Muskeln können sich regenerieren. Die Beschwerden lassen nach.

### Nach zwei Monaten war der Schmerz komplett weg

Kolja A. trägt die Einlagen fortan wann immer möglich in seinen Freizeitschuhen; in den schmalen Anzugschuhen, die er tagsüber während der Arbeit im Büro trägt, ist für sein Empfinden mit diesem Modell nicht genügend Platz (hier könnte ein zweites Paar Einlagen, das Slim-Modell, die Lösung sein). Bald schon stellt er fest: „Ich fühle mich mit den Einlagen nach einem Spaziergang oder auch nach mehrstündigem Stehen wesentlich besser, als wenn ich die Einlagen nicht trage. Die Einlage bewirkt also etwas, ich würde sagen, es fühlt sich an wie eine Art aktive Massage.“ Nach rund zwei Monaten sind die Schmerzen verschwunden und kommen auch nach dem Joggen nicht wieder. „Ich kann die Einlagen nur empfehlen, weil ich dadurch die Schmerzen im Fuß in den Griff bekommen habe. Ich liebe es, diese Einlagen zu tragen!“ Tatsächlich sind die Einlagen von MedReflexx weich und flexibel und haben dadurch einen hohen Tragekomfort.

### Die Einlage als optimale Lösung

Auch Orthopäde Dr. Marco Hartl bestätigt, dass durch die Versorgung mit den MedReflexx-Einlagen eine gute Kompensation und Verbesserung der Belastbarkeit erreicht werden kann: „Diese sensomotorischen Einlagen sind eine effektive Lösung, weil sie den Knick-Senkfuß stützen und zugleich die Fußmuskulatur aktiv stimulieren und trainieren.“ Auch Patient Kolja A. ist begeistert: „Ich schwöre auf die Dinger!“ Für mehr Stabilität im Fuß hat er sich für den Steh-Schreibtisch zusätzlich eine Balance-Matte angeschafft. Der nächste Marathon kann kommen!

### Ausgebildete Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:

Weitere spezialisierte Ärzte nennt Ihnen die MedReflexx GmbH, Tel. 089/330 37 47 – 0. Ansonsten werden Sie auch online unter [www.medreflexx.de/arztsuche](http://www.medreflexx.de/arztsuche) fündig.