



„Endlich kann ich wieder meine geliebten Spaziergänge machen!“

Wie sensomotorische Einlagen Patienten mit Fersenschmerz und Gonalgie helfen

Bei Gisela P. (67) wurde vor drei Jahren Typ-1-Diabetes diagnostiziert. Die ehemalige Krankenschwester hat sich mit der Stoffwechselerkrankung arrangiert, ihre Ernährung umgestellt und ist viel in Bewegung. Dabei hat sie eine neue Leidenschaft entwickelt - das Spazierengehen! Doch Anfang des Jahres tauchten bei ihr Schmerzen an der Ferse und am Knie auf, die ihr den Spaß an ihrer Lieblingsbeschäftigung nahmen. Die Therapie mit den sensomotorischen Einlagen von MedReflexx brachte sie zurück in die beschwerdefreie Bewegung...

Bewegung hilft – auch bei Diabetes

Sport und Bewegung sind neben einer gesunden Ernährung bekanntlich die beste Medizin, um gesund zu bleiben. Auch für Diabetiker spielt körperliche Aktivität eine wichtige Rolle: Ob Gartenarbeit, Spazierengehen oder Radfahren - Bewegung sorgt für geringere Blutfettwerte, weniger Fettgewebe, mehr Fitness und mitunter bessere Blutglukosewerte. Für Gisela P. ist das Spazierengehen Lebenselixier, aber vor allem auch Gesundheitsvorsorge, denn dadurch benötigt sie beispielsweise weniger Insulin. „Ich habe die Option: Entweder ich spritze mir Insulin oder ich baue meinen Spaziergang ein nach dem Essen.“ Nach jeder Mahlzeit geht es für sie daher für eine halbe Stunde raus ins Freie, meist ist auch ihr Mann Giuseppe dabei und begleitet sie flotten Schrittes.

Unter Schmerzen läuft es sich nicht gut

Doch die plötzlichen, zunehmenden Beschwerden an Ferse und Knie, die sich im Januar bemerkbar machen, bremsen Gisela P. aus: „Im rechten Knie spürte ich ein Stechen, aber ich dachte, das vergeht wieder. Der Schmerz an der linken Ferse hingegen war extrem unangenehm, es fühlte sich an wie ein Stachel. Ich konnte kaum mehr gehen!“ So ruft sie zunächst bei ihrem Hausarzt an, die Arzthelferin empfiehlt ihr, sie solle doch öfter mal das Schuhwerk wechseln. Zwar ist der Schmerz in weich gepolsterten Schuhen weniger spürbar, aber weiterhin sehr präsent. „Das hat mich schon sehr eingeschränkt, denn das Spaziergehen ist eine Notwendigkeit für mich mit meinem Diabetes.“ Auf Empfehlung ihres Sohnes stellt sich die Rentnerin aus Franken schließlich im Februar beim Münchner Sportmediziner Dr. Cyrus Sami vor.

Umfassender Haltungs-Check bringt Erkenntnisse

Dieser unterzieht sie zunächst einer umfassenden Haltungs- und Bewegungsanalyse, zu der auch eine dreidimensionale Vermessung der Wirbelsäule gehört. Dabei beschreiben die anfallenden Daten die Oberflächen-Verkrümmung des gesamten Rückens, die exakte Position der Wirbelkörper und der Beckenknochen. Diese Analyse ist die Basis einer jeden Diagnose bei biomechanischer Fragestellung und ermöglicht die exakte statische Beschreibung des jeweiligen Patienten.

Anstrengende körperliche Arbeit hinterlässt Spuren

Dr. Sami stellt bei Gisela P. einen Beckenhochstand und leichten Rundrücken fest. Außerdem analysiert der Arzt eine Ansatzentzündung der Plantarsehne (Plantarsehnenfasziitis) als Folge von chronischer Fehlbelastung. Eine Rolle mag wohl auch die Tatsache spielen, dass die Patientin 45 Jahre in der Pflege gearbeitet hat: 20 Jahre als Krankenschwester und 25 Jahre, bis zu ihrer Rente, als Fachkraft in der Altenpflege: „In meinem Beruf musste ich schon schwer hinlangen“, bestätigt Gisela P.. Die körperlich fordernde Tätigkeit verlangte offenbar ihren Tribut. Dr. Sami behandelt seine Patientin zunächst mit mehreren Einheiten Manual-Therapie und verordnet ihr dann sensomotorische Einlagen von MedReflexx, die individuell nach den Bedürfnissen und Beschwerden des einzelnen Patienten befüllt werden, eine weitere Anpassung erfolgt im Laufe der Therapie.



So wirken sensomotorische Einlagen

MedReflexx-Einlagen sind übrigens die einzigen Einlagen, die direkt vom Arzt kommen. Bei diesen sensomotorischen Einlagen handelt es sich um aktivierende Einlagen, deren einzelne Therapieareale die Fußsohle stimulieren, vergleichbar mit Barfuß-Laufen auf einem unebenem Untergrund. Diese Reize werden über das körpereigene Netzwerk von Muskelketten und Faszien bis ins Nervensystem transportiert. Das Gehirn leitet eine entsprechende Rückkopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur neuronal an. Für Schmerzen im Bewegungsapparat bedeutet das, dass Fehlstellungen gezielt behoben, Belastungen neu verteilt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden können - was letztlich einhergeht mit einem Ende der Schmerzen.

Schmerzfreiheit schon nach zwei Wochen

Auch für Gisela P. bringen die sensomotorischen Einlagen die ersehnte Erleichterung: Nach nur 14 Tagen, an denen sie die orthopädischen Sohlen

trägt – zunächst nur stundenweise, dann immer länger -, verschwinden die Knieschmerzen spürbar. „Auch die Fersenschmerzen sind viel besser auszuhalten“, freut sich die Rentnerin. Ergänzend zur Einlagentherapie empfiehlt Dr. Sami seiner Patientin eine Reihe von Übungen, insbesondere Fuß- und Beinachsenübungen zur Haltungsverbesserung und Hüftdehnung, die sie begleitend zu den Einlagen durchführen soll, um die Fußmuskulatur zusätzlich zu stärken.

Spaziergänge sind wieder möglich

Als sich Gisela P. zwei Monate später, Ende April, erneut in der Praxis von der Dr. Sami meldet, sind die Kniebeschwerden komplett weg. Auch die Schmerzen an der Ferse sind so viel besser geworden, so dass sie ihren Alltag wieder gut bestreiten kann. Ursächlich für ihre Beschwerden war, so Dr. Sami, neben der Fußfehlhaltung eine einseitig eingeschränkte Beweglichkeit der Hüfte sowie eine Achseninstabilität. Durch die sensomotorische Behandlung des Fußes konnten die körperlichen Dysbalancen ausgeglichen und

das Knie entlastet werden. Auch wenn der Fersenschmerz, der eine längere Heilungsspanne hat, noch nicht ganz ausgeheilt ist, freut sich Gisela P. wieder über ihre Spaziergänge - die Einlagen im Schuh tun ihre Wirkung.

Sensomotorik – der Schlüssel zu einer nachhaltigen Therapie

Als Sensomotorik wird das Zusammenspiel aller Sinnessysteme wie zum Beispiel Gleichgewicht, Augen und Ohren mit dem motorischen Bewegungssystem bezeichnet. Beim Barfußgang etwa tasten sensible Haut- und Gewebesensoren an der Fußsohle die Bodenbeschaffenheit ab. Unterschiedliche Reizwahrnehmungen wie beispielsweise schiefer, weicher, glatter oder unebener Boden führen zu einer genau angepassten Fußmuskelreaktion. Diese Aktivität des Fußes löst eine Muskelkettenreaktion zur Koordination der Beine, des Beckens, der Wirbelsäule und der Kopfhaltung aus. Finden sich an den Fußsohlen geschwächte Muskeln oder fehlt es an fußgerechten Tastreizen, kommt es zu Störungen im sensomotorischen Zusammenspiel dieser aufsteigenden Muskelketten und Regelkreise.