

„Ohne die Einlagen gehe ich nicht an den Start!“

Von wegen OP:

Wie sensomotorische Einlagen Sportlern bei Schmerzen im Bewegungsapparat helfen

Peter Santagati (28) ist Sportler aus Leidenschaft, sein Herz schlägt seit zehn Jahren für den Triathlon. Tägliches Training gehört ebenso zu seinem Alltag wie Wettkämpfe, bei denen der ehrgeizige Franke in der Regel einen der ersten Plätze belegt. Tatsächlich ist Peter schneller denn je. Das war nicht immer so: Vor ein paar Jahren litt er aufgrund des intensiven Trainings unter Beschwerden an der Achillessehne und Hüfte, konnte kaum mehr gehen. Anstelle einer geplanten Operation halfen ihm sensomotorische Einlagen von MedReflexx.

2013 kam bei Peter Santagati die Erleuchtung. Durch Zufall war er bei einem wichtigen Triathlon in seiner Heimat Roth, dem Challenge Roth. Damals stand der junge Mann, der zu diesem Zeitpunkt selbst kein Ziel vor Augen hatte, neben vielen begeisterten Zuschauern, die die Athleten wie Helden anfeuerten. „Das hat mich so geflasht, dass ich am nächsten Tag sofort ins Schwimmbad bin und angefangen habe zu trainieren. Ich wusste plötzlich, ich will Profi-Sportler werden.“ Seit diesem Schlüsselerebnis hat sich sein Leben radikal verändert. Wöchentlich legte er bis zu 120 Trainingskilometer zurück. 2017 gewann er den Stadtlauf Nürnberg, die Woche darauf war er schon

Ausgebildete Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:



wieder beim nächsten Wettkampf am Start. Das war sein Leben, bis die Schmerzen ihn ausbremsten: „Ich hatte sehr viele Beschwerden, angefangen bei Problemen am Schienbein und der Achillessehne, ein klassisches Runner’s Knee, und zuletzt auch noch heftige Schmerzen an der Hüfte, dass ich kaum noch stehen konnte. Nach 15 Minuten Bewegung haben meine Füße gebrannt, an Sport war gar nicht mehr zu denken“, erinnert sich Peter Santagati. Der junge Sportler war verzweifelt, unternahm zahl-



reiche, erfolglose Therapieveruche bei verschiedenen Ärzten, keiner konnte ihm helfen. Als er nur noch an Krücken gehen konnte, schien 2018 eine Hüft-Operation die letzte Option. Der Termin stand bereits fest, der Preis auch: 11.000 Euro sollte die Operation kosten.



Die Einlagen als Glücksfall

Es war Zufall, ja ein wahrer Glücksfall, dass er einen letzten Versuch bei der Sportmedizinerin Katrin Kersberg in Fulda unternahm, wo er damals Gesundheitsmanagement studierte. Ihre Diagnose nach einem MRT: eine akute Überbelastung des Hüftkopfes, die aus einer Fehlbelastung aufgrund einer Fehlstatik resultierte. „Peter hat starke Plattfüße, deshalb stimmte der Angriffswinkel nicht und führte zu einer Fehlbelastung übers Knie zum Hüftkopf, im Schenkelhals hatte sich ein sogenanntes Knochenmarksödem (Bone Bruise) entwickelt. Durch die Einlagen, die ich ihm verordnet habe, konnten wir über eine bessere Ansteuerung der Muskelketten das Bewegungsmuster verändern. Gleichzeitig haben wir Peter auch begleitende Übungen gezeigt.“ Katrin Kersberg arbeitet seit über 15 Jahren mit den sensomotorischen Einlagen von MedReflexx und macht damit sehr gute Erfahrungen. „Alles im Körper hängt zusammen und ist auch in der Therapie als Ganzes zu betrachten“, weiß die Sportmedizinerin aus Fulda. „In den meisten Fällen streben wir eine multimodale Behandlung an, das heißt, dass es mehrere Behandlungsbausteine gibt. Einer davon ist oft die Versorgung mit sensomotorischen Einlagen.“

Für Peter Santagati haben die Sohlen sein Leben verändert: Einen Monat später konnte er bereits wieder an einem Wettkampf teilnehmen und wurde zweiter - nach acht Monaten ohne Training. Aber das Beste war: „Drei Monate später war ich so gut wie schmerzfrei, ganz ohne OP!“, freut sich Peter Santagati. Er ist bis heute absolut begeistert von den Einlagen. „Ich sehe anhand der Wirbelsäulenaufnahmen, wie sich meine Haltung verändert hat. Und bei meinen Leistungen spüre ich, was mir diese Veränderung bringt. Mal abgesehen davon, dass ich keine Schmerzen mehr habe und seither nicht mehr verletzt war, konnte ich meinen Laufstil optimieren. Ich habe meine aktuelle Bestzeit auf der Zehn-Kilometer-Distanz erreicht.“

Eine aktivierte Muskulatur bringt den Körper ins Gleichgewicht

Ursachen der funktionellen Störungen im Bewegungsapparat, wie sie bei Peter auftraten, können sowohl eine mangelhafte Ausbildung der Fußmuskulatur als auch angeborene Fehlstellungen oder Dysbalancen durch Über- und Fehlbelastungen sein. Sensomotorische Einlagen stimulieren bestimmte Areale der Fußsohle und setzen damit neue Reize, die über die Muskelketten und das Faszien-Gewebe bis ins zentrale Nervensystem übermittelt werden. Das Gehirn leitet eine ent-

sprechende Rückkopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur an. Im Unterschied zu rein stützenden Einlagen aktivieren sensomotorische Einlagen die Muskulatur und setzen eine bessere Selbstregulierung in Gang. Lasten werden umverteilt, Dysbalancen ausgeglichen, Fehlbelastungen behoben - bis hin zur Schmerzfreiheit. Das Besondere an den Einlagen von MedReflexx: Sie können nur von speziell ausgebildeten Ärzten verordnet und direkt in der Praxis angepasst werden. Individuell befüllbare Therapieareale der Sohlen steuern die Muskulatur gezielt an. Ein weiterer Vorteil: Patienten können die Einlagen im Therapieverlauf an veränderte Bedürfnisse anpassen lassen.

Keine Schmerzen, verbesserte Leistung, neue Ziele

Auch Peter hat seine Einlagen inzwischen adaptieren lassen und spürt nun noch mehr Power! Der Sportler lebt und trainiert inzwischen auf der Kanaren-Insel Teneriffa: „Die Berge, das Meer - das ist genau meine Insel, wo meine Seele sich daheim fühlt.“ Sein großer Traum ist es, in diesem Jahr den Challenge Roth zu gewinnen - jenen Wettkampf, der ihn vor zehn Jahren zu einer Karriere als Profisportler inspiriert hat. Für Peter waren die Einlagen ein Gamechanger: „Ich würde keinen Lauf mehr ohne die Einlagen machen.“