

„Gesundheit fängt für mich bei den Füßen an!“

Wie sensomotorische Einlagen vor einer Hallux-Operation bewahren können

Petra R. (60) tanzt für ihr Leben gern, aber eines Tages machen die Füße nicht mehr mit. Der Hallux valgus am rechten Fuß, der sie schon lange begleitet, nimmt ihr die Freude an der Bewegung. Eine Operation scheint die einzige Lösung, zumindest raten ihr mehrere Ärzte unabhängig voneinander zu einem entsprechenden Eingriff, um die schmerzhafte Deformation am Großzeh zu korrigieren. Petra R. bleibt skeptisch. Am Ende ist es keine Operation, sondern die Therapie mit sensomotorischen Einlagen, die ihr in kürzester Zeit zu Schmerzfreiheit verhilft.

Waren es vielleicht die engen Winterstiefel, die die Schmerzen am Fuß verursacht haben? Petra R. hat seit vielen Jahren einen Ballenzeh am rechten Fuß. In ihrer Jugend hat die gelernte Versicherungsfrau amateurmäßig getanzt, von Boogie bis Salsa. „Da hat man natürlich sehr enge Schuhe getragen, die ein Grund für den Hallux sein könnten“, mutmaßt sie. Glück-



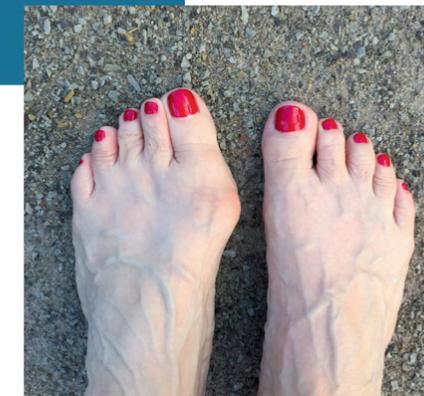
licherweise hatte ihr diese Fehlstellung der Großzehe nie Beschwerden gemacht – bis zum Mai 2023. Weil die Schmerzen nicht mehr verschwinden wollen, geht die Münchnerin zum Orthopäden, genauer gesagt: zu drei verschiedenen. „Der letzte hat mich gar nicht vernünftig angeschaut“, erinnert sie sich. „Einen Schuh hatte ich noch an, dann sollte ich ein paar Schritte gehen, und der Arzt sagte nur, ‚sieht schlecht aus, das muss operiert werden‘.“

Ist eine Operation die Lösung?

Petra R. erkundigt sich nach den Heilungschancen, der Orthopäde beziffert sie bei 50 Prozent. Für Petra R. ist das zu wenig, denn „ich kenne zwei Leute, die sind operiert worden, bei denen ist der Hallux wieder nachgewachsen“. Allerdings kommt auch der Heilpraktiker, den sie am Ende konsultiert, zum selben Ergebnis: Helfen könne nur noch eine Operation. Für Petra R. steht ein solcher Eingriff zunächst nicht zur Debatte. Auch, weil sie es sich nicht erlauben kann, für drei Monate auszufallen: Ihre pflegebedürftige Mutter ist auf ihre Hilfe angewiesen.

Konservative Orthopädie – einen Versuch ist es wert

Es ist ihre langjährige Ärztin des Vertrauens, die Petra R. den entscheidenden Tipp gibt: Der Münchner Sportmediziner und Haltungsexperte Dr. Cyrus Sami habe ihr seinerzeit, gleichwohl bei Beschwerden im Knie, mit sensomotorischen Einlagen geholfen. Also stellt sich Petra R. im November 2023 in seiner Schwabinger Praxis vor. „Er hat sich die Fotos angeschaut und sagte, ganz so schlimm sei es nicht. Wenn ich Zeit und Geduld hätte, dann würde er es erst mal konservativ probieren“, erzählt Petra R.



Stand- und Ganganalyse identifiziert die Ursachen

Der Fußspezialist unterzieht sie zunächst einer ausführlichen Stand- und Ganganalyse. „Bei der Ganganalyse war klar zu erkennen, dass die Patientin einen Hohlfuß mit einer Vorfußbelastung hat. Im Gang konnte ich eine Abroll-Störung im Großzehbereich feststellen, außerdem knickt sie im Bereich des Gangs leicht ein, dies zeigt sich in Form einer dynamischen Instabilität des Sprunggelenks.“ Neben dem einseitigen Hallux valgus, der nach Meinung des Haltungsexperten Dr. Sami eine Folge von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen ist, klagt Petra R. zudem über Rückenschmerzen, die der Arzt als Folge von Fehlbelastungen ausmacht. Nach weiteren Untersuchungen verordnet er seiner Patientin sensomotorische Einlagen in Form der Kombi-Einlage von MedReflexx, „weil diese das größte Spektrum an Rezeptoren offeriert. Beim Hallux valgus habe ich außerdem gerne einen leichten Kontakt unterm Großzeh“, erläutert der Mediziner.

Effektiv therapieren mit sensomotorischen Einlagen

Sensomotorische Einlagen von MedReflexx sind nicht im Sanitätshaus, sondern nur beim Arzt erhältlich. Sie werden entsprechend den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Patienten nach Rezept gefertigt. Durch die Stimulation der Fußsohle werden neue Reize gesetzt, die über Muskelketten und Faszien durch den gesamten Körper bis ins Gehirn transportiert werden. Das Gehirn leitet daraufhin eine entsprechende Rückkopplung ein, die die Muskulatur an-

steuert. Jede Einlage hat Auswirkungen auf das sensomotorische System des Körpers. Während rein stützende Einlagen die Muskulatur eher weiter schwächen, setzen sensomotorische Einlagen von MedReflexx die Muskulatur in Bewegung. Dadurch können alte Bewegungsmuster durchbrochen, Lasten umverteilt, Dysbalancen ausgeglichen und Fehlstellungen behoben werden – bis hin zur Schmerzfreiheit.

Sensomotorik – der Schlüssel zu einer nachhaltigen Therapie

Als Sensomotorik wird das Zusammenspiel aller Sinnessysteme wie 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. Sensomotorische Einlagen von MedReflexx können helfen, diese Störungen zu beheben.

Gut Ding will Weile haben

Es dauert mehrere Wochen, bis sich Petra R. an die sensomotorischen Einlagen gewöhnt. Sie erinnert sich: „Das hat sich zunächst angefühlt wie so eine Art Muskelkater, der so richtig von unten nach oben gewandert ist. Und dann war es auf einmal weg! Nach sechs Wochen war ich schmerzfrei!“ Tatsächlich reagiert

jeder Körper anders auf die stimulierenden Sohlen, die letztlich wie ein Trainingsgerät für den gesamten Bewegungsapparat fungieren. Daher hat auch Dr. Sami seiner Patientin nahegelegt, die Einlagen anfangs nur stundenweise zu tragen und die Dauer allmählich zu steigern.

Wichtiges Tool – Fußübungen!

Die Einlagentherapie, die der Orthopäde seiner Patientin im Sinne einer nachhaltigen Behandlung verordnet, umfasst auch zwei Termine für eine medizinische Trainingstherapie, bei der Petra R. Übungen für den Hallux und zur Fersenaufrichtung gezeigt bekommt. Außerdem wird ihr ein spiraldynamisches Konzept für die Fehlhaltungen der Wirbelsäule demonstriert, um ihre Vorfußbelastung zu mindern. „Durch die gezielten Übungen entkommt die Patientin ihren Dysbalancen und kann so den Großzeh wieder optimal bewegen“, erklärt der Fußexperte. Die speziell auf sie zugeschnittene Gymnastik macht Petra R. täglich.



Schmerzfrei? Die Mischung macht's!

Am Ende ist es die Kombination aus Übungen, gutem Schuhwerk und den sensomotorischen Einlagen, die Petra R. bei ihren Beschwerden geholfen hat. „Ich bin sehr zufrieden mit den Einlagen; ich denke, ich hätte sie schon früher gebrauchen können“, lacht sie. Demnächst will sie mit ihrem Mann wieder das Tanzbein schwingen – ganz ohne Schmerz, dafür mit neu gewonnener Lebensfreude. Petra R. ist inzwischen überzeugt: „Gesundheit fängt bei den Füßen an!“