# „Endlich kommt wieder Bewegung in meinen Körper!“

## Sensomotorische Einlagen als Teilaspekt einer multimodalen Schmerztherapie

*Anna D. (49) ist ein durch und durch positiver Mensch, dabei ist der Schmerz ihr ständiger Begleiter. Aufgrund einer angeborenen Hüftdysplasie ist ihr Körper in eine Schieflage gekommen – die Dysbalancen manifestieren sich unter anderem als chronische Rücken- und Schulterbeschwerden. Durch die lebenslange Fehlbelastung leidet Anna D. zudem an einer Labrumläsion (einem Riss in der Hüftgelenkslippe), die in den nächsten Jahren zwingend operiert werden muss. Um die Schmerzen zu lindern, hat die Patientin verschiedene Therapien probiert. Neue Lebensqualität bescheren ihr inzwischen die sensomotorischen Einlagen von MedReflexx.*

### Leben mit dem Schmerz

„Ich bin leider mit einer schiefen Hüfte auf die Welt gekommen und habe durch diese Hüftfehlstellung Schmerzen, seitdem ich 17 bin. Mit der Zeit haben sich diese Beschwerden bis auf die rechte Schulter ausgeweitet“, erzählt Anna D. Im Laufe ihres Lebens hat sie vieles probiert, neben Schmerztherapie auch Physiotherapie und Osteopathie: „Ich habe sicher ein paar Zehntausend Euro dafür ausgegeben“, resümiert sie. Dadurch hat sie zwar gelernt, mit dem Schmerz zu leben, aber: „Durch die ständige Schiefstellung der Hüfte hat sich der Schmerz in meinem Gehirn quasi verselbstständigt. Mir tun also immer die rechte Schulter und die linke Hüfte weh.“ Dass eine OP unausweichlich ist, weil ihre Hüfte langsam kaputtgeht, ist ihr klar.



### Zahlreiche Defizite im Bewegungsapparat

Allerdings werden die Schmerzen mit der Zeit noch schlimmer. Also sucht sie im September 2024 auf Empfehlung einer Freundin den Münchner Sportmediziner Dr. Cyrus Sami auf in der (geringen) Hoffnung, dass dieser vielleicht eine Idee haben könnte, wie man die Schmerzen erträglicher machen könnte. „Ich war in meinem Leben schon bei so vielen Ärzten, das war schon demotivierend zu hören, dass man halt lernen müsse, mit dem Schmerz umzugehen.“ Dr. Sami unterzieht Anna D. einer ausführlichen Haltungsanalyse, bei der die Defizite im Bewegungsapparat evident werden: Zum einen notiert er neben der bekannten Hüftfunktionsstörung der rechten Hüfte auch Knick-Senk-Spreizfüße. Außerdem stellt er fest, dass die Patientin vermehrt auf dem Vorfuß steht und den Fuß falsch belastet. Damit geht eine Abrollstörung im Gang über die Großzehen einher sowie eine verstärkte Außenrotation vom rechten Fuß. Zusätzlich hat sich bei Anna D. eine X-Bein-Fehlstellung rechts entwickelt. „Sie ist in der gesamten Achse rechts nicht symmetrisch“, fasst Dr. Sami zusammen. „Aufgrund dieser komplexen funktionellen Beschwerden hat die Patientin biomechanische Probleme, die sie täglich ausgleichen muss“, erklärt er. Eine hochmoderne 4D-Analyse zeigt erkennbar ein Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule, außerdem eine Halswirbelsäule, die nach vorne ausgerichtet ist, sowie eine Rumpfneigung nach vorne kombiniert mit einer Beckenverwringung.

### Neue Impulse durch sensomotorische Einlagen

In der 4D-Untersuchung wird zugleich deutlich, dass sich bereits durch die Anspannung der Fußmuskulatur eine Verbesserung der Beckenposition ergibt. „Dies geschieht durch die Aktivierung der aufsteigenden Muskelketten – übrigens ein bekannter Effekt der MedReflexx-Einlagen.“ Aufgrund dieser Ergebnisse empfiehlt der Haltungsexperte seiner Patientin zum einen die sensomotorischen Einlagen, zum anderen gezielte Stabilitätsübungen für die Beinachse sowie Mobilitätsübungen für die Hüfte. „Bei Haltungsstörungen können sensomotorische Einlagen ein Bestandteil einer komplexen Schmerztherapie sein. Man muss da an verschiedenen Stellen ansetzen“, erläutert der Sportmediziner.

### Es tut sich was im Bewegungsapparat

Anna D. probiert die sensomotorischen Einlagen bereitwillig aus und trägt sie zunächst nur wenige Stunden, um sich an die aktivierenden Sohlen zu gewöhnen. Außerdem macht sie täglich ihre Übungen. Recht schnell nimmt sie erste Veränderungen wahr: „Ich habe gemerkt, da kommt so viel in Bewegung. Das war für mich sehr überraschend. Je länger ich sie getragen habe, umso mehr spürte ich einen positiven Effekt: Die Einlagen haben schon meine Füße, meine Beine und meine Hüfte definitiv lockerer gemacht!“

### So wirken sensomotorische Einlagen

Im Unterschied zu rein stützenden Einlagen handelt es sich bei den sensomotorischen Sohlen von MedReflexx um Einlagen, die die Muskulatur aktivieren. Dies geschieht über einzelne Therapieareale, die die Fußsohle stimulieren – vergleichbar mit Barfuß-Laufen auf 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 behoben, Belastungen neu verteilt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden können. Das Besondere an den Einlagen von MedReflexx: Sie können nur von speziell ausgebildeten Ärzten verordnet und direkt in der Praxis angepasst werden.

### Die Lebensqualität ist zurück!

Im April 2025 kommt Anna D. zur Kontrolle in die Praxis: „Die Patientin war total angetan von den Einlagen und es geht ihr besser“, so Sami. Der neuromuskuläre Ansatz der Behandlung hat ihre Biomechanik eindeutig positiv beeinflusst. „Ich habe den Eindruck, meine Hüfte ist nicht mehr in dieser Fehlhaltung verhaftet“, beschreibt es die Patientin. „Ich würde sagen, seitdem ich die Einlagen trage, sind die Gelenke und Muskeln auf eine vielschichtigere Art und Weise gefordert und können wieder funktionieren. Die Einlagen geben mir die Möglichkeit, dass ich die Hüfte mehrdimensionaler bewegen kann als früher. Ich habe wieder mehr Beweglichkeit, weil eben bestimmte Muskeln nicht mehr verkrampfen. Das finde ich sehr angenehm!“

### Der Schmerz hat am Ende auch etwas Gutes

Inzwischen trägt Anna D. die Einlagen fast die Hälfte des Tages und tut weiterhin alles dafür, dass der Körper immer schön in Bewegung ist. Sie arbeitet an einem Stehschreibtisch, macht mehrmals die Woche Pilates, Yoga und leichtes Krafttraining. Ihrem Schicksal als Schmerzpatientin kann sie auch etwas Gutes abgewinnen: „Jetzt, wo ich so viel Sport mache, werde ich vielleicht 90 und nicht nur 70. Insofern sehe ich diese chronischen Schmerzen nicht nur negativ.“ Auch für den Tipp ihrer Freundin ist sie dankbar. „Bei meinen bisherigen Schmerztherapien ging es ja im Grunde genommen nicht um eine Veränderung des Bewegungsapparats, sondern eher darum, mental mit den Schmerzen fertigzuwerden. Dr. Sami geht aber einen anderen Weg: Er sagt, wir geben dem Körper mit den Einlagen einen neuen Impuls. Und diesen neuen Impuls wollte ich gerne ausprobieren – das hat sich gelohnt!“