



## Keine Brustschmerzen mehr – dank sensomotorischer Einlagen

*Immer mehr Menschen leiden unter unspezifischen Schmerzen im Rücken, in den Knien, der Hüfte oder im Nacken. Häufig steckt dahinter keine einzelne Verletzung, sondern eine funktionelle Störung des Bewegungsapparats. Eine Fehlhaltung oder muskuläre Dysbalance in einer Körperregion kann Beschwerden an ganz anderer Stelle auslösen. Viele Betroffene berichten, dass sensomotorische Einlagen ihre Schmerzen deutlich lindern konnten.*

Ähnlich erging es Paul W., einem begeisterten Skifahrer und Techniker bei einem Ableger des Deutschen Skiverbands. Die tägliche Millimeterarbeit an der Diamantschleifmaschine belastet seinen Körper einseitig. „Es gab Zeiten, da konnte ich kaum noch arbeiten, ohne vor Schmerzen im Rücken fast zusammenzubrechen“, erinnert sich der 53-Jährige. Als dann stechende Schmerzen in der Brust hinzukamen, bleibt ihm nichts anderes übrig, als seine Arbeit bis auf Weiteres zu unterbrechen.

### Das Problem liegt ganz woanders

Nach einer langen Odyssee kommt Paul W. schließlich über eine Empfehlung zu einem Münchner Orthopäden und Spe-

zialisten für Haltungs- und Bewegungstherapie. Dieser diagnostiziert einen Beckenschiefstand, ein verkürztes Bein und eine daraus resultierende Wirbelsäulenverkrümmung. Neben manueller Therapie verordnet ihm der Arzt sensomotorische Einlagen von MedReflexx. „Schon bei der Untersuchung konnte ich auf den Aufnahmen der Wirbelsäulenvermessung sehen, wie sich meine Haltung durch die Einlage korrigiert“, berichtet der Patient. „Sogar an meiner Kleidung hatte ich vorher bemerkt, dass sich mein Körper immer leicht nach rechts drehte.“

### Der Körper ist ein ganzheitliches System

Diese Fehlstellungen im Bewegungs-

apparat führten bei W. letztlich nicht nur zu Rückenschmerzen, sondern auch zu den heftigen Schmerzen in der Brust. Das liegt daran, dass die Wirbelsäule über Nervenbahnen mit vielen anderen Körperbereichen verbunden ist - auch mit dem Bereich der Brust und den Rippen. Dem zugrunde liegt die Tatsache, dass der menschliche Körper als ein zusammenhängendes System funktioniert. Wenn an einer Stelle eine Fehlstellung oder eine Dysbalance besteht, kann dies zu Kompensationsmechanismen an völlig anderen Körperstellen führen.

### Gesundheit beginnt am Fuß

Therapeutisch macht man sich das ganzheitliche System unseres Körpers

zunutze: Sensomotorische Einlagen wirken positiv auf die Fußmuskulatur und die Körperhaltung ein, indem sie falsche Bewegungsmuster korrigieren und muskelaufbauende Impulse setzen. Die Fußmuskulatur ist dabei der Ausgangspunkt für aufsteigende Muskelketten, die den gesamten Bewegungsapparat beeinflussen – auch Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule.

### Endlich sind die Schmerzen weg

„Ich spüre ganz deutlich, wie sich meine Muskelspannung und Körperhaltung durch die Einlagen verbessern“, sagt Paul W.. Durch die optimierte Haltung und das Ausgleichen der Dysbalance im Bewegungsapparat konnte der Schmerz in der Brust indirekt gelindert werden, da die Ursache – die Fehlstellung – behoben wurde. Es ist ein gutes Beispiel dafür, dass der Körper eben immer als ganzheitliches System funktioniert.



### Regelmäßige Kontrolle und doppelter Nutzen

Alle sechs Monate lässt Paul W. seine Haltung überprüfen und die Einlagen an seine veränderten Bedürfnisse anpassen. Inzwischen ist er schmerzfrei und kann sowohl seinen Beruf als auch sein Hobby, das Skifahren, wieder voll ausüben. „Ich habe Einlagen für meine Alltagsschuhe und ein Paar für meine Skistiefel“, erzählt er. „Sie geben mir nicht nur mehr Stabilität, sondern halten auch meine Füße warm – wie eine natürliche Venenpumpe.“

### Gut zu wissen: So wirken sensomotorische Sohlen

Im Unterschied zu rein stützenden Einlagen handelt es sich bei den sensomotorischen Modellen 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 leistet 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 – für eine optimale Betreuung.

