



Starke Füße – gesunder Rücken

Wenn der Rücken schmerzt und einfachste Bewegungen schwerfallen, denken die wenigsten Menschen an ihre Füße als Auslöser. Dabei spielen sie gerade bei unserer Körperhaltung eine tragende Rolle! Denn ob der Mensch gesund läuft und sich der Körper im Lot befindet, das bestimmen zu einem großen Teil unsere Füße. Mit sensorischen Spezialeinlagen, direkt vom Arzt, werden die Fußmuskeln gekräftigt, die Beine entlastet und das Gehen und Stehen auf natürliche Weise erleichtert.

Eine gesunde, tragfähige und kräftige Muskulatur der Füße kann nur dann gegeben sein, wenn sie durch tägliche Aktivität gestärkt wird. Anschaulich beschreiben lässt sich diese Notwendigkeit anhand einer Person, die über eine muskulöse Körperstruktur verfügt. Nur das regelmäßige Training begünstigt das Wachstum und den Erhalt der Muskeln. Wird das Training beendet, verschwinden die Muskeln, wird es erneut aufgenommen, können sie wieder aufgebaut werden.

Machen Sie Ihre Füße fit

Eine schwache Fußmuskulatur entsteht also, wenn die Fußmuskulatur nicht richtig trainiert wird – was in der modernen Zivilisationsgesellschaft leider häufig der Fall ist. Mit Aktiveinlagen gelingt es jedoch, den Trainingseffekt Schritt für Schritt zu erhalten. Denn kaum jemand trainiert

heute noch seine Füße, indem er barfuß über Stock und Stein geht. Stattdessen zwingen wir unsere Füße häufig genug in zu enge und/oder spitze, hohe Schuhe und wundern uns, wenn mehr als bloß die Füße wehtun. Dabei ist der Fuß ein wahres Wunder der Natur: 26 Knochen, verschiedene Gelenke, Sehnen, Faszien und Muskeln verbinden sich zu einer stabilen, aber auch elastischen Funktionseinheit! Im Zusammenspiel mit den anderen

Muskelgruppen wie Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur setzt sich sein Einfluss dabei fort – ähnlich einem Räderwerk, dessen Zähne sich ebenfalls wechselseitig beeinflussen.

Reflexpunkte der Fußsohlen aktivieren

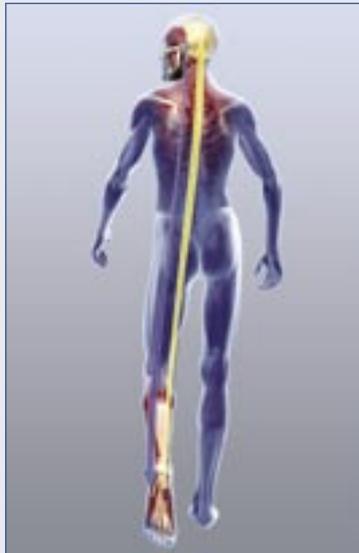
Damit Muskelverspannungen und Dysbalancen keine Chance mehr haben, ist

Sensomotorische Einlagen kräftigen die Fußmuskulatur, wodurch sich ...

- die gesamte Wirbelsäule stabilisiert
- das Gang- und Körpergefühl verbessert
- die Durchblutung erhöht und der Beinvenenkreislauf (Venenpumpe) aktiviert wird
- Verspannungen und Muskeldysbalancen ausgleichen



es wichtig Fehlfunktionen der Muskelkettenreaktion zu beheben. Da unser Nervensystem durch die Ansprache von Reflexzonen positiv beeinflusst werden kann und diese besonders zahlreich an den Fußsohlen zu finden sind, kann eine Aktivierung dieser Zonen sich auch positiv auf den Rückenschmerz auswirken. Hierbei können sensomotorische Einlagen behilflich sein. Diese vom spezialisierten Orthopäden verschriebenen weich und prallelastisch befüllten Einlagen aktivieren gezielt die Reflexzonen der Fußsohlen und trainieren so die gesamte Körperhaltung – mit jedem Schritt. Wichtig: Die Einlagen werden speziell für ihren Träger angefertigt. Hierfür ist neben einer Haltungs- und Ganganalyse auch eine genaue Untersuchung der Fehlfunktionen der vom Fuß aufsteigenden Muskelgruppen notwendig. Diese kann z. B. durch eine Muskelspannungsmessung im



Während die Menschen früher auf sandigen und weichen Böden unterwegs waren, läuft der moderne Mensch meist auf harten und unflexiblen Böden, die beim Gehen die Bänder und Sehnen des Fußes zusätzlich belasten, da eine Dämpfung der Schritte, besonders wenn die falschen Schuhe etwa mit zu hohem Absatz getragen werden, nicht mehr gegeben ist. Umso wichtiger ist es, den Fuß gesund zu halten, denn nur ein gesunder Fuß kann hohe Belastungen und plötzliche Gefahrensituationen wie z. B. das Stolpern über einen Stein aushalten. Besonders wichtig ist das Fußtraining somit für ältere und osteoporosegefährdete Personen, um eine aktive Sturzprophylaxe zu gewährleisten. Neben der täglichen Bewegung, die zusätzlich die Knochenstruktur verbessert, können sensomotorische Einlagen dabei helfen, den Gleichgewichtssinn aktiv zu trainieren – und die Reflexleistung des Fußes zu steigern.

Schmerzbereich (EMG) oder durch eine 3-D-Wirbelsäulenvermessung überprüft werden, bei der die Oberflächenkrümmung des gesamten Rückens sowie die Position des 7. Halswirbels, der Dorn-

fortsatzreihe aller Wirbel und die Beckenknochen vermessen werden.

Auch nach Operationen wirksam

Durch die Stimulation der Fußmuskulatur werden die einzelnen Muskelgruppen nach und nach gekräftigt, sodass Schmerzen und Fehlfunktionen aufgelöst werden. Die Spezialeinlagen können in einzelnen Fällen auch dazu beitragen, nach Operationen (z. B. Kreuzbandriss), bei Durchblutungsstörungen oder Unfällen wieder ein sicheres Gangbild zu erreichen. Hierdurch erhöht sich die Gangsicherheit, wodurch Stürze effektiv vermieden werden können. Sprechen Sie mit spezialisierten Ärzten über diese Möglichkeiten und den optimalen Nutzen für Sie.

Der richtige Schuh rundet das Gehen ab!

Neben der passenden Einlage ist auch ein gesunder Schuh wichtig für das Gangbild. Gerade Frauen sollten darauf achten, dass sie nicht zu hohe Schuhe tragen oder diese zumindest regelmäßig gegen flache Modelle austauschen, da die falschen Schuhe eine Fehlstellung des Fußes begünstigen. Ein Tipp: Nehmen Sie beim nächsten Einkauf Ihre sensomotorischen Einlagen mit und probieren Sie die neuen Schuhe mit ihnen an. Die Einlage gibt dabei auch einen guten Hinweis, ob der Schuh die richtige Breite hat – oftmals werden Schuhe zu schmal gekauft, ohne dass wir merken, wie der Fuß regelrecht gequetscht wird. Aber auch zu weite Schuhe sind ein Problem. Der Fuß findet keinen Halt und rutscht im Schuh hin und her. Achten Sie deshalb neben der Größe auf die richtige Weite!