



Gut zu Fuß – leider keine Selbstverständlichkeit

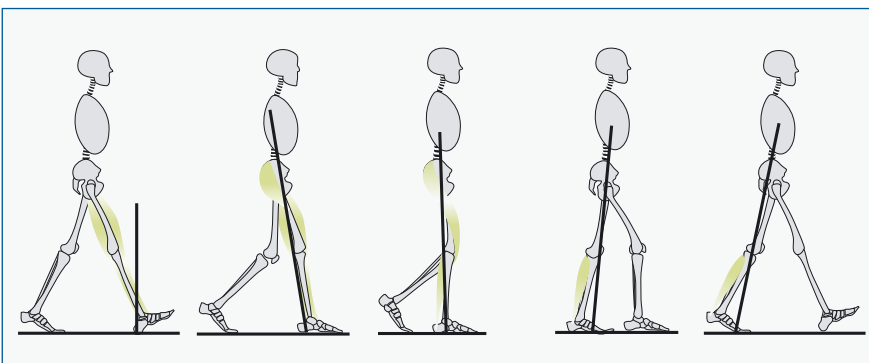
Jetzt im Herbst, wenn die Sonne hervorscheint, reizt es viele Menschen, nochmals hinaus in die Natur zu gehen, um Licht und Luft zu tanken und sich ausgiebig zu bewegen, vielleicht eine schöne Wanderstrecke zurückzulegen. Doch was so einfach scheint – einfach zu gehen, um dem Körper etwas Gutes zu tun –, wird tatsächlich von vielen Menschen unbewusst falsch gemacht. Sie haben das gesunde Gehen verlernt und die Folge sind nicht selten Rücken- und Fußschmerzen.

Doch warum hat der Mensch das gesunde Gehen überhaupt verlernt? Zum einen ist dafür unser Schuhwerk verantwortlich. Oftmals ist es schlicht zu eng, zu hoch und mit einer zu harten Sohle ausgestattet. Dies verhindert einen natürlichen Gang, wie

er ursprünglich von der Natur vorgesehen war (siehe Abb. „Gangzyklus“). Zum anderen leben wir in einer Umwelt, die durch bauliche Maßnahmen leider nicht mehr viel Ursprüngliches besitzt. Asphaltierte und gepflasterte Straßen statt weicher, sandiger Böden.

Natürliches Gehen kann wieder erlernt werden

Für die Füße am besten wäre es, wenn wir Menschen wieder zu unserer natürlichen Gangart zurückfinden könnten, sprich: barfuß auf naturbelassenen Böden zu laufen. Leider ist dies in den wenigsten Fällen praktikabel. Ein erster Schritt kann zwar sein, zumindest in der eigenen Wohnung auf festes Schuhwerk zu verzichten; für die Arbeit und die Freizeit ist festes Schuhwerk jedoch wohl weiterhin notwendig. Doch es gibt eine Möglichkeit, den Fuß auch in Schuhen zu einem gesunden Gang anzuregen. Möglich wird dies durch sogenannte sensomotorische Einlagen. Sie werden vom spezialisierten Orthopäden ausgetestet, verschrieben und individuell angefertigt. Sie stimulieren die Fußmuskelreflexe in der Fußsohle. So werden bestimmte, vorher vernachlässigte Muskelgruppen wieder gekräftigt und Schmerzen und Fehlfunktionen können aufgelöst werden. Der Gang wird schließlich



Die Ferse ist beim natürlichen Gehen der erste Punkt des Fußes, der den Boden berührt. Die nach unten gerichtete Kraft wandelt sie sodann in eine nach vorne gerichtete Schwungphase um. Dies geschieht im Zusammenspiel mit der Fußmuskulatur, der vorderen Schienbeinmuskulatur und des Oberschenkelmuskels. Während des Gehens wird der Schwerpunkt des Körpers so nach vorne transportiert – ein Balanceakt der, wenn er gestört ist, schädliche Auswirkungen auf den ganzen Körper haben kann.

wieder sicher, der Körper richtet sich gezielt auf, wodurch Verspannungen im ganzen Körper gelöst werden. Gleichzeitig wird die Muskelpumpe der Beine aktiviert, sodass Stauungen in den Beinen vermieden werden und das Gehen, aber z.B. auch das lange Stehen erleichtert wird.

Die Körperbalance wird mit jedem Schritt wieder besser

Sensomotorische Einlagen eignen sich besonders, wenn Sie merken, dass der Tastsinn Ihrer Füße nachgelassen hat oder Sie mit Gleichgewichtsproblemen zu kämpfen haben (andere organische Störungen müssen natürlich vorher ausgeschlossen werden!). Und auch bei Fehlförmigkeiten der Füße (Knick-, Senk-, Spreizfuß usw.) können die sensomotorischen Einlagen helfen, wieder ein gesundes Gangbild zu entwickeln. Um Ihren Ansprüchen an die Einlagen gerecht zu werden, wird durch den Arzt im Vorfeld eine spezielle Untersuchung durchgeführt. So kann der Sensomotorik-Experte durch einen ganzheitlichen Muskelfunktionstest feststellen, wo bei Ihnen Körperstörungen vorhanden sind, um im Anschluss entsprechend Ihrer Fußmuskulatur die Ein-

lagen zu befüllen. Nachdem Sie die Einlagen einige Zeit getragen haben – während dieser Zeit werden bereits die ersten Effekte für Sie spürbar sein –, überprüft Ihr behandelnder Arzt nochmals die Befüllung ihrer Einlagen und Ihr Gangbild. Durch eine erneute Handlungs- und Bewegungsanalyse wird der Therapieerfolg objektiv sichtbar gemacht.

von Doris Große-Frintrop

Einige Indikationen für sensomotorische Einlagen:

- muskuläre Dysbalancen
- Fußschmerzen; auch durch Fersensporn, Hallux valgus oder Fehlstellungen bedingt
- Rückenschmerzen
- „Dicke Beine und /oder Füße“, nach langem Gehen oder Stehen



Die vom spezialisierten Orthopäden verschriebenen Einlagen werden an einzelnen Punkten – je nach Patient unterschiedlich – prallelastisch befüllt. So erhält jeder Patient eine für ihn passende sensomotorische Einlage, die durch ihre geringe Größe in der Regel in jedem Schuh getragen werden kann.

