

# Auf gesunden Füßen im Leben stehen

Dafür sorgt moderne Haltungsdiagnostik von Kopf bis Fuß und natürliche Bewegungstherapie mit sensomotorischen Schuheinlagen

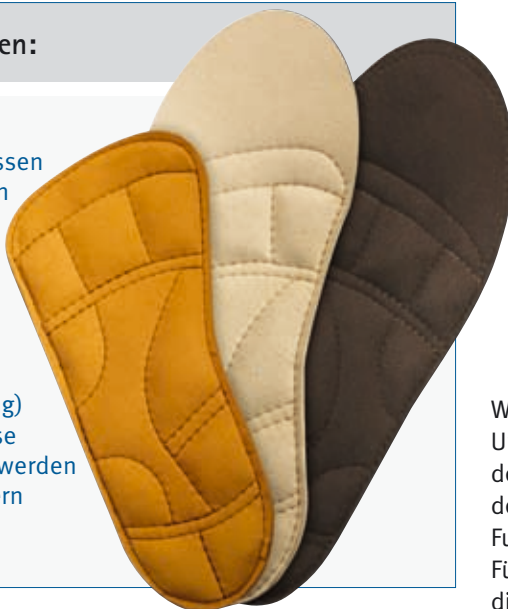
*Unsere Füße haben im Laufe unseres Lebens so einiges zu (er)tragen: Harten Boden, falsches Schuhwerk, feste Einlagen, zu wenig Bewegung und das – oftmals zu hohe – Körpergewicht. Die vielen Kilometer, die wir über die Jahre zurücklegen, führen zu Belastungen nicht nur an den Füßen selbst, sondern auch am Rücken und im Bewegungsapparat.*

**S**chätzungen zur Folge haben 98% der Säuglinge noch völlig intakte Füße. Im Erwachsenenalter ist mehr als die Hälfte davon nicht mehr als gesund zu bezeichnen. Schmerzen oder Einschränkungen spüren die Betroffenen nicht nur an den Füßen selbst, sondern unter Umständen gehen damit auch Rücken-, Hüft-, Knie- und Gelenkprobleme

**Spezialisten für sensomotorische Arzteinlagen und Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:**

propriozeptive Einlagen können:

- beim Gehen den Fuß trainieren
- den Bewegungsablauf beeinflussen
- Haltungsveränderungen erzielen
- die Situation einer nackten Fußsohle auf einem weichen und abwechslungsreichen Naturboden simulieren
- nach einer fundierten Haltungsanalyse (z. B. durch die 3-D-Wirbelsäulenvermessung) auf die individuellen Bedürfnisse des Trägers eingestellt (gefüllt) werden
- die Körperstatik positiv verändern
- Gelenke entlasten
- Fußreflexe stimulieren



einher. Grund hierfür sind schwache Fußmuskeln und unnatürliche Druckreize beim Kontakt der Füße auf harten und immer geraden Böden. Dies zeigt sich beim Gehen in der Fußgängerzone, schon nach kurzer Zeit treten Schmerzen in den oben genannten Regionen auf. Wandern auf natürlichen Bodenverhältnissen und in geräumigen Schuhen dagegen, geht oft viele Stunden lang beschwerdefrei! Die Qualitäten der Fußinformationen (Tastsinn und Kraft) werden im Gehirn zum Bewegungsmuster ergänzt (z.B. Gleichgewicht, optische Orientierung). Fehlstellungen und Fehlfunktionen der Füße können dabei Störungen im ganzen Bewegungsablauf bewirken. Diese Zusammenhänge werden von Experten mehr und mehr erkannt und in Sondersprechstunden als ursachenorientiertes Untersuchungskonzept angeboten.

**Die dreidimensionale Wirbelsäulenvermessung als Diagnoseverfahren**

Wenn die Ursachen für Rücken- und/oder Gelenkprobleme unerkannt bleiben, kann es nicht zu einer nachhaltigen und dauerhaften Besserung der Beschwerden kommen. Eine gründliche Ursachenforschung ist somit für eine erfolgreiche Therapie unabdingbar! Viele Mediziner besuchen daher Weiterbildungen für Haltungs- und Bewegungsheilkunde und sensomotorische Therapieanwendungen in der Schulme-

dizin. Innovative technologische Möglichkeiten können dabei den Weg zur Schmerzlinderung dokumentieren. Die dreidimensionale Wirbelsäulenvermessung ist eines der in den letzten Jahren erfolgreich angewendeten Diagnoseverfahren. Sie kommt ohne Strahlenbelastungen aus und erzeugt einen „Oberflächenstadtplan“ des Körpers. Haltungsverändernde Therapien wie z. B. sensomotorische Einlagen lassen sich auf diese Weise überprüfen. Die genaue Anpassung der Sohlenbefüllung als individuelle Therapie von Fuß-, Rücken- oder Haltungsproblemen kann so bewiesen und immer wieder „der Stand der Dinge“ festgehalten und analysiert werden.

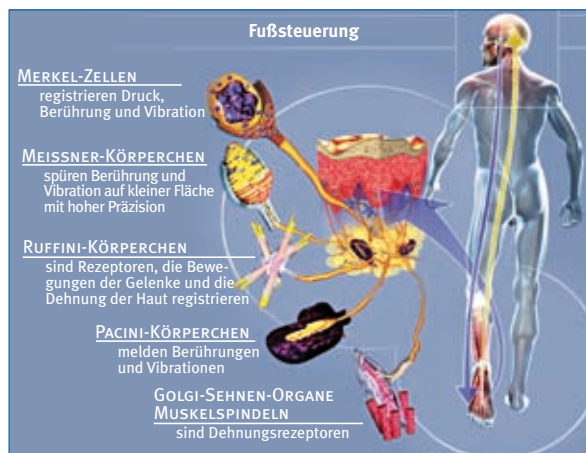
**Andere Erkrankungen als Ursache für Fußprobleme**

Sensomotorische Einlagen helfen nicht nur bei Fehlstellungen, sondern auch bei systemischen Erkrankungen (Krankheiten, deren Auswirkungen das gesamte Körpersystem betreffen können). Das gilt für Gleichgewichts- und Durchblutungs-

störungen und auch Diabetes mellitus (Polyneuropathie). Auch bei schwachen, druckempfindlichen Füßen und anderen Nervenstörungen oder beim sogenannten Spreizfußsyndrom können sie helfen.

**Muskel und Fußreflexpunkte werden mit Sohlen stimuliert**

Wenn eine Fußfunktionsstörung als Ursache der Schmerzen gefunden wurde, wird zunächst der spezialisierte Arzt den Patienten ganzheitlich von Kopf bis Fuß untersuchen. Die Fehlbelastung der Füße kann auch durch eine Beinlängendifferenz, eine Wirbelsäulenverkrümmung oder auch von einer Kopffehlhaltung verursacht sein. Danach werden die Fußmuskeln besonders untersucht und getestet. Das Hauptanliegen ist es, Linderung bzw. Heilung ohne einen operativen Eingriff zu bewirken. Eine der möglichen Therapieformen ist das Tragen von sensomotorischen Schuheinlagen. Diese sind individuell angepasste Einlagen, die auf die Problematik des jeweiligen Patienten ausgerichtet sind und aus leichten und damit angenehm tragbaren Materialien gefertigt werden. Nach dem Austesten der Fußmuskulatur (neuroorthopädische Kinesiologie) erfolgt die Korrektur der Haltung über eine gezielte Stimulation von Fußreflexpunkten durch die Einlagen. Auch die Fußmuskulatur wird mit dieser Technik gestärkt: Durch genaue Stimulation der Muskelgruppen, die bei der zuvor erfolgten kinesiologischen Testung, als schwach bezeichnet wurden, wird der Fuß gekräftigt und in seiner Haltung korrigiert. Die angenehm weichen und kurzen sensomotorischen Einlagen werden individuell mit einem speziellen Granulat in verschiedenen kleinen Kammern befüllt, sodass für jeden Patienten eine eigens angefertigte Einlage entsteht. Im Verlauf der Behandlung mit den Schuhsohlen werden mit der dreidimensionalen Wirbelsäulenvermessung die Behandlung und deren Fortschritt dokumentiert und kontrolliert.



von Stefanie Zerres