

# Starke Füße für einen sicheren Gang

Osteoporose muss kein unabwendbares Schicksal sein

*Osteoporose ist eine Erkrankung, von der vor allem ältere Menschen betroffen sind. Acht Millionen Menschen in Deutschland leiden unter dem Knochenschwund, eine von drei Frauen oder einer von fünf Männern. Bevor jedoch die Diagnose Osteoporose gestellt wird, vergehen meist Jahre, denn die Erkrankung entwickelt sich schleichend. Je früher der Arzt den Knochenschwund erkennt, desto besser kann man das Fortschreiten verhindern.*

## Osteoporose beginnt nicht mit Brüchen

Erste Anzeichen für eine Osteoporose können Muskel- und Knochenschmerzen oder immer wiederkehrende Rückenschmerzen sein. Wenn erste spontane Knochenbrüche auftreten, also Brüche, die ohne äußere Einwirkung entstehen, ist der Abbau des Knochens schon weit fortgeschritten. Typischerweise ereignen sich die Brüche häufig an den Wirbelkörpern, dem Oberschenkelhals oder den Handgelenken.

## Wie entsteht die Osteoporose?

Die Osteoporose entsteht durch eine Störung im Knochenstoffwechsel, wodurch vermehrt Knochenmasse abgebaut wird. Dadurch verändert sich die natürliche, gesunde Knochenstruktur und wird massiv beeinträchtigt: Der Knochen wird brüchig, verliert an Elastizität und Stabilität. Das hat zur Folge, dass er schon bei alltäglichen Belastungen wie beim Heben einer Einkaufstasche oder beim Bücken brechen kann. Ist der Verlust von Knochenmasse mit dem Einbrechen von Wirbelkörpern verbunden, verändert sich im Laufe der Zeit die Körperhaltung. Die Körpergröße nimmt ab,

häufig entwickelt sich ein Rundrücken, was typische Zeichen einer fortgeschrittenen Osteoporose sind.

## Wer ist besonders betroffen?

Kommen zusätzlich zum Alter und Geschlecht noch weitere Risikofaktoren hinzu, vervielfacht sich das Risiko an Osteoporose zu erkranken enorm. Bedeutende Risikofaktoren sind: die Einnahme hormonhaltiger Medikamente, Untergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel oder ein Mangel an Kalzium oder Vitamin D. Obwohl in der Mehrzahl ältere Menschen von Osteoporose betroffen sind, kann man auch in jungen Jahren daran erkranken, beispielsweise durch eine lange und hoch dosierte Cortisonbehandlung.

## Der Schlüssel gegen die Brüche – Sturzprophylaxe

Die Diagnose Osteoporose ist aber kein unabwendbares Schicksal. Je früher die Krankheit erkannt und behandelt wird, umso besser sind die Chancen, den Verlauf positiv zu beeinflussen. Neben einer medikamentösen Behandlung ist die Sturzprophylaxe ein wichtiger Baustein in der Osteoporosetherapie.

## Starke Füße für einen sicheren Gang

Ein sicherer Gang hängt von vielen Faktoren ab. Aber eines ist klar: Sind die Füße nicht trainiert, wirkt sich das auch auf die Gangsicherheit aus. Schwache Fußmuskeln können nicht den ganzen Körper in Balance halten. Aber die wenigsten haben gut trainierte Füße, denn kaum jemand läuft heutzutage noch barfuß. Meist tragen wir zudem nicht fußgerechte Schuhe, sondern zwingen unsere Füße in zu hohes, enges oder hartes Schuhwerk. Aber wie alle Muskeln wollen auch die Fußmuskeln richtig trainiert werden. Kommen im Alter auch noch Erkrankungen wie Arthrose oder Schwindel, Gleichgewichts- und Sehstörungen hinzu, beeinflusst das den gesamten Bewegungsablauf nachhaltig. Abhilfe können sensomotorische Einlagen schaffen. Diese speziellen Einlagen aktivieren und trainieren Muskelgruppen über Fühler (Rezeptoren) in der Fußsohle und der Fußmuskulatur selbst.

## Das Gehen – eine gigantische Rechenleistung

Beim Auftreten des Fußes auf den Boden nehmen die Rezeptoren Informa-

tionen über dessen Beschaffenheit auf und leiten diese Daten an das Gehirn weiter. Augen, Ohren und das Gleichgewichtsorgan im Innenohr liefern weitere wertvolle Daten. Körperhaltung, Bewegung und Balance werden daraus berechnet. Signale werden zurück an den Körper und die Muskeln geschickt. Bleiben die Signale, die die Füße liefern sollten aus oder sind unzureichend oder fehlerhaft, wird dieses System nachhaltig gestört. Die Reize, die normalerweise die Fußmuskulatur stimulieren sollten, sind zu schwach oder fehlen ganz. Die Folge: Die Fußmuskulatur baut sich ab. Das wiederum wirkt sich auf die gesamte Muskulatur aus.

### Fitness für die Füße

Die sensomotorischen Einlagen setzen genau hier an. Über neun individuell befüllbare Polster in der Sohle werden bei jedem Schritt Muskelreflexe stimuliert. Dadurch verändert sich die sensomotorische Wahrnehmung, das komplizierte System aus Muskeln und Nerven wird neu angeregt. Die Muskulatur verändert sich, baut sich wieder auf. Nicht nur die Füße werden stärker, die gesamte Körpermuskulatur wird beeinflusst. Unterschenkel-, Oberschenkel-, Rücken- und

Halsmuskulatur werden wieder aktiviert. Der Gleichgewichtssinn wird trainiert, Muskelverspannungen und Dysbalancen können ausgeglichen werden. Die Reflexleistung des Fußes verbessert sich. Mit jedem Schritt kommt die Sicherheit beim Gehen zurück: Ihr aktiver und einfacher Beitrag zur Vorbeugung von Stürzen!

### Tragende Rolle für die Füße

Wie wichtig eine starke Fußmuskulatur für die gesamte Körperhaltung und den Bewegungsablauf beim Gehen ist, können Sie ganz einfach überprüfen, indem Sie versuchen auf einem Bein zu stehen und sich dabei auf das Standbein bzw. auf den Fuß konzentrieren. Spüren Sie Ihre Fußmuskeln? Es wird Sie erstaunen, was die Fußmuskulatur zu leisten imstande ist, um nicht zu schwanken oder gar umzufallen.

### Bewegung und immer wieder Bewegung

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass Muskeltraining (tägliche Bewegung) und eine bewusste Ernährung sich rasch und effektiv auf den Aufbau von Knochen auswirken. Das gilt auch noch im hohen Lebensalter! Jeder Schritt, den ein Patient macht, wirkt sich prinzipiell positiv auf den Knochen aus. Denn die Muskelkontraktion stellt einen Reiz für den Knochenstoffwechsel dar, wieder Knochenmasse zu bilden und aufzubauen.



*Sensomotorische Einlagen werden individuell befüllt und wirken sich positiv auf die Muskel- und Reflexleistung des Fußes aus.*