



Mit starken Füßen gegen Rückenschmerzen

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Umfragen belegen: Über 70 Prozent der erwachsenen Deutschen haben innerhalb eines Jahres täglich oder mehrmals in der Woche Rückenschmerzen. Damit zählen Rückenschmerzen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in den Industrienationen. Besonders stark angestiegen ist dabei die Anzahl derjenigen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Das sind alarmierende Zahlen, auch deshalb, weil damit Kosten in Höhe von knapp 50 Milliarden Euro für Krankenkassen und Wirtschaft entstehen!

Die Therapien, die Menschen mit Rückenschmerzen angeboten werden, sind dabei genauso vielfältig wie die Ursachen, die zu Beschwerden des Bewegungsapparates führen können. Für Patienten bedeutet dies, dass sie sich aus der Fülle der Therapieangebote die richtige Alternative herausuchen müssen.

Schwacher Fuß – kranker Rücken

Basis für eine richtige und damit gesunde Körperhaltung bilden unsere Füße. Stehen wir auf starken Füßen, wirkt sich das über das sogenannte sensomotorische System auf die Körperstatik und die Körperbalance aus. Füße sind faszinierend komplex konstruiert. Zahlreiche miteinander vernetzte Muskeln, Bänder und Sehnen sorgen für die Stabilisierung und Spannung am Fuß. Damit eine gesunde Fußform erhalten bzw. wiederhergestellt werden kann, ist eine starke Fußmuskulatur wichtig. Denn ist die Muskulatur erst einmal schwach, verliert der Fuß sein Gewölbe und liegt platt auf dem Untergrund auf. Zum einen gehen

die federnden Eigenschaften verloren, zum anderen verändern sich die Gelenkstellungen. Diese vermeintlich kleine Veränderung verursacht nicht nur Probleme am Fuß, sondern wirkt sich auf den ganzen Bewegungsapparat aus. Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat, Rückenschmerzen, muskuläre Dysbalancen wie Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen können die Folge sein. Bleibt die Fußmuskelschwäche länger bestehen, können sich sogar degenerative Veränderungen am Bewegungsapparat mit einer erheblichen Schmerzsymptomatik entwickeln.

Training für den Fuß

Der Weg einer effizienten Therapie im Kampf gegen Rückenschmerzen führt über ein gezieltes Fußmuskeltraining. Eigentlich ganz einfach: Schuhe aus und los, denn das beste Training ist das Barfußlaufen. Das große Problem dabei: In unserem Alltag lässt sich dies nur schwer integrieren, denn sowohl klimatische als auch soziale Bedingungen machen es uns schwer. Zudem

erschwert uns unser zivilisiertes Leben ein effizientes Fußmuskeltraining, denn Reize, die natürlicherweise beim Laufen in der Natur entstehen, bleiben aus. Das Gehen auf harten Böden schwächt die Tast- und Greiffunktion der Füße. Kommen noch falsches Schuhwerk oder starre Schuheinlagen hinzu, werden immer weniger Signale an das Gehirn gesendet. Die stimulierenden Eigenschaften während des Gehens bleiben aus oder sind auf ein Minimum reduziert. Die immer gleichbleibende Horizontalstellung schwächt zudem die Fußmuskel- und Gleichgewichtskoordination. Auch die Bewegung des Fußes ist immer die gleiche: Der Abrollvorgang erfährt keine Variation, sondern fällt stereotyp aus. Die Antwort des Gehirns, das die Muskulaturen stimulieren soll, fällt dementsprechend reduziert aus. Auf lange Sicht machen sich die Folgen bemerkbar: Die Fußmuskulatur baut sich ab

Am besten kann man dies an einem einfachen Beispiel nachvollziehen. Ein Vormittag in einem Einkaufszentrum und die Füße beginnen schon nach

kurzer Zeit zu schmerzen. Aber: Einen Tag lang Wandern in den Bergen und trotz ausgeprägter Belastung schmerzen die Füße im Vergleich nur mäßig. Die Böden sind viel abwechslungsreicher als im Einkaufszentrum: steinig, glatt, matschig, rau, schräg, bergauf, bergab usw. Der Fuß wird natürlich ganz anders gefordert. Mit jedem Schritt werden dem Gehirn neue Reize geliefert. Die muskuläre Antwort muss hier jedes Mal individuell neu berechnet werden. Das ganze System „Fuß-Kopf-Steuerung“ wird automatisch gut trainiert. Erhält die Fußmuskulatur neue Impulse, verbessern sich die Bewegungsabläufe.

Der Natur abgeschaut: Sensomotorische Einlagen

Mit individuell angefertigten sensomotorischen Einlegesohlen kann das statische und dynamische Muskelverhalten beeinflusst werden, indem das Barfußlaufen simuliert und damit die Muskulatur wieder gezielt trainiert wird. Diese Einlagen sind weich und flexibel und stimulieren die Fußmuskulatur über neun individuell befüllbare, prallelastische Polster. Mit jedem Schritt wird das komplizierte System aus Muskeln und Nerven neu angeregt. Die sensomotorische Wahrnehmung, das komplexe System aus Nerven und Muskeln optimiert sich, Muskulatur wird aufgebaut. Und das wirkt sich über Muskelketten auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Nicht nur die Füße werden wieder kräftiger: Unterschenkel-, Oberschenkel-, Rücken- und Halsmuskulatur werden ebenso aktiviert.

Speziell ausgebildete Orthopäden verordnen diese sensomotorischen Einlagen bereits prophylaktisch, um

Schmerzsymptomatiken, muskuläre Dysbalancen und statische Veränderungen des Bewegungsapparates gar nicht erst entstehen zu lassen. Bei bereits bestehenden Erkrankungen des Bewegungsapparates stärken die sensomotorischen Einlagen die Fußmuskulatur und damit über aufsteigende Muskelketten die gesamte Körperstatik. Das sensomotorische Training gleicht muskuläre Dysbalancen aus, d. h. über die sensomotorischen Einlagen entfernt man sich mit jedem Schritt von Schmerzen im Bewegungsapparat.

von Susanne Flügel

