

# Immer gut zu(m) Fuß

## Sensomotorische Einlagen als Therapiechance

*Unsere Füße tragen uns durchs Leben, und doch kümmern wir uns meist erst dann um sie, wenn sie schmerzen. Dabei zeigt der Schmerz vor allem eines: Wir brauchen wieder einen natürlicheren Gang, der den Bauplan unseres Fußes berücksichtigt und ihn stärkt.*



**B**ernd S. läuft seit ein paar Monaten regelmäßig und trainiert nun für den Halbmarathon. Es macht ihm Spaß und er stellt fest, wie er sich täglich fitter fühlt. Seit mehreren Wochen aber plagt ihn beim Laufen und Gehen ein Schmerz vorne in der linken Fußsohle unterhalb der Zehen, neuerdings auch an der Ferse. Die Diagnose seines Arztes: Verdacht auf Entzündung der Fußfaszien (Plantarfasziitis) mit Fersensporn. Schuld seien seine Knick-Senk-Spreizfüße, sagt der Orthopäde und empfiehlt eine Einlage. Doch auch durch die festen Einlagen verschwinden die Schmerzen nicht. Im Gegenteil: Nun kommen Druckstellen hinzu. Was tun?

### Was ist eine Plantarfasziitis bzw. ein Fersensporn?

Eine Plantarfasziitis ist eine Überdehnung und Entzündung der Plantarfaszie (Fersenband), einem Strang aus Bindegewebe, der die Innenseite der Ferse mit dem Mittelfußköpfchen verbindet. Durch die meist länger andauernde Entzündung kann an der Fußunterseite ein dornartiger, zahnförmiger Knochenauswuchs aus dem Fersenbein entstehen, der Fersensporn, der jedoch an sich meist keine Schmerzen verursacht. Die Ursachen sind verschieden: Bei einigen Patienten sind die Beine unterschiedlich lang oder die stützenden Muskeln an Knie, Hüfte oder

Lendenwirbelsäule sind verschieden stark ausgeprägt. Viele haben einfach grundsätzlich zu schwache oder verkürzte Fuß- und Beinmuskeln, etwa in den Waden, oder unterschiedliche Beinachsen. Und wieder andere, wie etwa Bernd S., leiden unter Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfüßen. Die Folge: Der Fuß kann das Körpergewicht nicht mehr selbst tragen und Stöße nicht genügend abfedern. Das Fußgewölbe ist zu schwach.

### Tiefer liegende Gründe für Fußprobleme

Bernds Plantarfasziitis entstand wahrscheinlich durch seine Knick-Senk-Spreizfüße und durch die unterschiedlichen Beinlängen, die nie diagnostiziert wurden. Ausgelöst wurden sie durch das ausgiebige Training. Die eigentliche Ursache aber liegt tiefer: Schwache Fußmuskulatur durch langjährigen Bewegungsmangel, zu wenig Barfußgehen und falsches Schuhwerk: Bernd S. trug im Alltag häufig Büroschuhe mit zu harten Sohlen, mit denen sein Fuß nicht richtig abrollen konnte. Das aber ist Gift für unsere Füße. Denn unsere Füße sind an langes Gehen und Laufen auf Gras oder Sand angepasst, wie es das Leben unserer Vorfahren bestimmte, die oft stundenlang barfuß durch die Steppe liefen. Die 26 Knochen des Fußes formen auf der Innenseite des Fußes ein Längsgewölbe und im Mittel-

fuß ein Quergewölbe. Beide Gewölbe werden durch Muskeln, Sehnen und Bänder gestützt und fungieren wie Stoßdämpfer beim Auto. Sie sorgen dafür, dass unser Fuß beim Gehen optimal geschützt ist. Sind unsere Muskeln, Sehnen und Bänder aber zu schwach – etwa durch Bewegungsmangel oder falsche Schuhe – verliert dieses Gewölbe seine Stütze, sinkt ab zum Plattfuß oder knickt und spreizt sich ab zum Knick-Senk-Spreizfuß.

### Bei welchen Erkrankungen/Problemen hilft die flexible Einlage noch?

- Allgemein muskuläre Dysbalancen
- Hallux valgus, andere Fußfehlstellungen wie Plattfuß
- Rückenschmerzen
- „Dicke“ Beine und/oder „Füße“ nach langem Gehen oder Stehen
- Überlastungsschmerzen
- Metatarsalgie
- Achillodynie
- Abroll-/Gangbildstörungen
- Rückfußfehlstellung mit Instabilität des unteren Sprunggelenks
- Sehnenreizungen
- Fußmuskelschwäche

## Barfußlaufen wäre optimal

Die Lösung: Wir müssen unser Gewölbe wieder mehr trainieren. Spezielle Übungen wie etwa der kurze Fuß nach Janda oder das Stehen auf einer beweglichen Unterlage können helfen, die Fußmuskulatur und die tiefer liegende Unterschenkelmuskulatur aufzubauen, die den Fuß stützt und stabil hält. Und Dehnübungen helfen, die bei Plantarfasziitis häufig zu kurze Wadenmuskulatur zu dehnen.

Optimal wäre es, wenn wir wie unsere Vorfahren möglichst häufig barfuß auf Gras oder sandigem Boden gingen. Doch obwohl immer mehr Menschen die Vorteile des Barfußlaufens erkannt haben und es bereits ganze Barfußwandertage etc. gibt, ist das Barfußgehen etwa im Büro gesellschaftlich nicht akzeptiert.

### Häufige Schmerzpunkte



### Sensomotorische Spezialeinlagen können helfen

Es bleibt also nur, das Barfußgehen möglichst erfolgreich zu simulieren. Menschen mit Plantarfasziitis oder Fersensporn sollten vor allem auf weiches, biegsames und weites Schuhwerk achten, damit ihr Fuß wieder besser abrollen kann. Doch nicht immer ist das genug. Hier können flexible, sensomotorische Einlagen von Medreflexx helfen. Statt wie feste Einlagen Muskeln und Gewebe lediglich zu stützen, helfen sie, muskuläre Dysbalancen und andere Probleme auszugleichen und regen den Fuß dabei dazu an, sich selbst zu stützen: Sie kräftigen die Fußmuskulatur und tragen zum aufrechten Gehen bei. Sie massieren die Füße und führen so zu einer besseren Durchblutung. Gleichzeitig dämpfen die neun mit Kautschukgranulat befüllten, prallelastischen Polster die Stöße beim Gehen und führen dazu, dass sich Verspannungen lösen.

Bernd S. hat Glück gehabt: Ein zweiter Orthopäde, den er nach einigen Wochen aufgesucht hat, hat ihm sensomotorische, flexible Einlagen von Medreflexx empfohlen, und nachdem er diese nun mehrere Wochen getragen hat, sind seine Schmerzen verschwunden. Nun kann sich Bernd S. endlich auf den Halbmarathon freuen.



*Sensomotorische Einlagen, wie beispielsweise MedReflexx-Einlagen, bewähren sich nicht nur bei Fußproblemen. Sie sind inzwischen ein wichtiger Baustein in der Schmerztherapie des gesamten Bewegungsapparates.*