



## Schmerzen ade

### Fallstudien belegen die Wirksamkeit sensomotorischer Einlagen

*Rückenschmerz & Co: Viele Beschwerden des Bewegungsapparates werden heute schnell und oft nur technisch diagnostiziert und standardmäßig mit Medikamenten und Operationen therapiert. Das muss nicht sein, sind sich Experten für Haltungs- und Bewegungstherapie einig. Es gibt genügend konservative Ansätze, die in den meisten Fällen langfristige Heilerfolge bringen. Wie zum Beispiel die Therapie mit sensomotorischen Einlagen.*

#### Wie ein Wunder

„Zahlreiche Fallstudien belegen die Wirksamkeit sensomotorischer Einlagen“, erklärt Dr. Gregor Pfaff, Präsident der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung. In seiner Münchner Praxis erlebt der niedergelassene Orthopäde das Tag für Tag. „Ich habe immer wieder Patienten, die eine Ärzte-Odyssee hinter sich haben. Zahllose Therapien, sogar Operationen, verschafften ihnen keinerlei Besserung. Erst mit einer multimodalen Therapie unter Einbeziehung sensomotorischer Einlagen konnten deutliche Verbesserungen und Erfolge erzielt werden.“ So auch der Fall eines seiner Patienten: Ein 40-jähriger Mann, eigentlich sehr sportbegeistert, aber berufsbedingter Schreibtischtäter, beklagt sich plötzlich über Knieschmerzen, Schmerzen in der

Lendenwirbelsäule, zunehmende Kopf- und Nackenschmerzen, hinzu kamen Schmerzen in den Unterarmen. Nach viermonatiger Therapie mit sensomotorischen Einlagen waren die Knieschmerzen fast verschwunden, nach einem Jahr hatten sich auch alle anderen Beschwerdebilder deutlich verbessert. Selbst der Patient konnte den Erfolg kaum fassen: „Es ist wie ein Wunder, die Schmerzen sind fast verschwunden und ich kann wieder Sport treiben – ganz ohne Einschränkungen!“

#### Für Bewegung gemacht

Ärztlich verordnete sensomotorische Einlagen (z. B. von MedReflexx) stimulieren die Fußsohle über individuell befüllbare Polster – ähnlich dem Barfußlaufen. „Gleichförmige Böden, enges Schuhwerk, Bewegungsmangel – unsere Fußmuskulatur verkümmert infolge

#### Sensomotorische Einlagen können:

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

mangelnder Abwechslung und Beanspruchung. Sensomotorische Einlagen ahmen das Barfuß-Laufen nach, der Fuß erhält natürliche Reize. Diese wirken sich über die Muskelketten positiv auf Körperhaltung, Gangbild und den gesamten Bewegungsapparat aus“, so Pfaff weiter. „Der Mensch ist für Bewegung gemacht und sitzt heutzutage bis zu zwölf Stunden pro Tag am Schreibtisch, im Auto und vor dem Fernseher. Therapie mit sensomotorischen Einlagen ist ein Bestandteil einer erfolgreichen Therapie, aber wirklich heilen kann nur eines: Bewegung.“

### Abschied von der Bettruhe

Wissenschaft und Praxis sind sich einig: Allein eine aktive Lebensführung kann die Selbstheilungsprozesse des Körpers anstoßen. Wo vor 20 Jahren noch ruhiggestellt und geschont wurde, heißt es jetzt „Bewegung!“. Sogar nach Knochenbrüchen wird heute wieder sehr schnell belastet. „Ruhigstellung hat keinen Mehrwert, das belegen zahlreiche Studien. In der modernen Medizin ist dieses Verständnis schon angekommen. Aufgabe für uns Ärzte und Therapeuten ist es nun, unsere Patienten noch viel stärker aufzuklären und in die Pflicht zu nehmen. Für eine erfolgreiche Heilung brauchen wir die aktive Mithilfe der Patienten.“

### Konservative Therapie als erste Option

„In meiner Praxis gibt es unzählige Beispiele für den Erfolg konservativer Therapieansätze, ebenso ergeht es meinen von der GHBF ausgebildeten Kollegen. Die konservative Therapie sollte immer erste Option sein!“ Zu schnell werde heute zum Messer gegriffen. Dabei ist belegt, dass z. B. 80 Prozent aller operativen Eingriffe bei Bandscheibenvorfällen überflüssig sind. Hingegen zeigen viele einzelne Patientenbeispiele auf, dass eine multimodale Therapie, d. h. eine Therapie, die verschiedene Fachbereiche mit einbezieht und aus verschiedenen Bausteinen besteht, äußerst erfolgreich verlaufen kann. „Meine Kollegen aus der Orthopädie, Kollegen (auch Zahnärzte) und Ärzte anderer Fachbereiche, Physiotherapeuten und Osteopathen, wir alle sind uns einig: Eine multimodale Therapie unter Einbeziehung sensomotorischer Einlagen führt zum Erfolg. Das haben wir in unseren Praxen hundertfach erlebt, Hunderte von Patienten können das bestätigen.“ So auch der 40-jährige Sportler. Neben Einlagen wurde das Aufsuchen eines Optikers und Zahnarztes empfohlen. Die Kombination aus Brille, Zahnschiene und Einlagen führte letztendlich zur Schmerzfreiheit. Analog dem multimodalen Therapiekonzept, ganz ohne Medikamente, ganz ohne OP.



*Sensomotorische Einlagen helfen, eine Vielzahl funktioneller Beschwerden des Bewegungsapparates, wie z. B. Rücken-, Knie- oder Nackenschmerzen, zu verbessern.*