

Bretter, die die Welt bedeuten

Sensomotorische Einlagen wirken – im Alltagsschuh wie im Skistiefel



Zahllose Menschen leiden unter unspezifischen Schmerzen – im Rücken, im Knie, in der Hüfte, im Nacken. Ursache dafür sind oft funktionelle Störungen des Bewegungsapparates. Eine Dysbalance an einer Stelle im Körper kann sich in Schmerzen an einer ganz anderen Stelle äußern. Viele Patienten haben die Erfahrung gemacht, dass eine konventionelle Therapie unter Einbeziehung sensomotorischer Einlagen, d. h. eine Therapie ohne Medikamente und OP, helfen kann.

So auch Kurt Jostl, 52, Sportler durch und durch. Ob privat oder beruflich, das Skifahren ist sein Leben. Bis er sich eines Tages aufgrund von Schmerzen in der Brust kaum mehr bewegen kann. Nach unzähligen Anläufen und Versuchen hilft ihm dann die sensomotorische Einlagen-Therapie. Heute ist er nahezu schmerzfrei.

Unerträgliche Schmerzen

Die Winterzeit in Ruhpolding, dem Olympia-Stützpunkt Bayern, Veranstaltungsort des Biathlon Weltcup, ist Hochsaison für die Leistungssportler der Disziplinen Langlauf, Skispringen und Nordische Kombination. Kurt Jostl steht an seiner Diamantschleifmaschine und arbeitet millimetergenau. Die Präzisionsarbeit fordert ganzen Körpereinsatz und belastet einseitig. Der Ski muss von links nach rechts eingeführt und möglichst gerade durch die Maschine geführt werden. Dabei kos-

tet vor allem das Halten und Korrigieren des Skis in der Maschine viel Kraft. „Es gab Zeiten, da konnte ich meinem Beruf kaum mehr nachgehen, ohne irrsinnige Schmerzen zu haben“, erinnert sich Jostl. Seit zehn Jahren arbeitet er als Techniker für den Deutschen Skiverband. Davor war er lange Zeit Berufssoldat und arbeitete als Bergführer in der Sportfördergruppe der Bundeswehr. „Vor einem Jahr fühlte ich ganz plötzlich einen stechenden, brennenden Schmerz in der Brust. Das hat sich heiß angefühlt, wie Messerstiche“, erzählt er. „Ich musste sofort mit meiner Tätigkeit aufhören und mich hinsetzen, es ging gar nichts mehr. Einmal musste ich mich wegen der Schmerzen sogar abseilen, als ich gerade am Berg war.“

Sensomotorische Einlagen verschaffen Besserung

Für Jostl beginnt eine Odyssee. Kein Arzt, kein Physiotherapeut, keine

Therapie kann helfen. Über eine Empfehlung seiner Frau stößt er dann auf einen Orthopäden in München, einen Spezialisten für Haltungs- und Bewegungstherapie. Diagnostiziert wird ein Beckenschiefstand, das linke Bein ist verkürzt, die Wirbelsäule dadurch verkrümmt. Neben der vom Arzt durchgeführten manuellen Therapie werden sensomotorische Einlagen (von MedReflexx) verordnet. „Ich konnte bereits beim Arzt während der



Kurt Jostl spricht aus Erfahrung: Seit der Therapie mit sensomotorischen Einlagen ist er nahezu schmerzfrei.



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

Untersuchung sehen, wie der Haltungsfehler durch die Einlage korrigiert wird – man hat es tatsächlich direkt an den Wirbelsäulen-Aufnahmen erkennen können“, erzählt Jostl weiter. „Ich habe vorher schon gemerkt, dass ich irgendeine Fehlhaltung habe, weil sich meine Oberbekleidung über dem Arbeitsgürtel immer nach rechts verdreht hat.“ Der Orthopäden-Besuch bestätigt diese Vermutung.

Fußmuskulatur für Körperspannung

Haltungsfehler oder funktionelle Störungen im Bewegungsapparat hängen oft mit einer verkümmerten Fußmuskulatur zusammen. Harte, gleichförmige Böden, schlechtes Schuhwerk und wenig Bewegung sind die Ursache. Sensomotorische Einlagen dagegen arbeiten nach dem Vorbild der Natur und wirken ähnlich dem Barfußlaufen. Individuell vom Arzt befüllte Polster stimulieren die Fußsohle von unten, setzen neue Reize und aktivieren die Fußmuskulatur. Über das Faszien-Netzwerk des Körpers hat dies positive Auswirkungen auf die gesamte Haltung, das Gangbild, den Bewegungsapparat. Dysbalancen werden korrigiert, Belastungen neu verteilt. „Ich kann selbst spüren, dass die Einlage wirkt. Meine Muskelspannung, meine ganze Haltung ist besser“, berichtet Jostl.

Gute Haltung, warme Füße, sicherer Gang

Eine regelmäßige Verlaufskontrolle ist ebenso wichtig wie die passende Einlage. Alle zwei Monate lässt Jostl sich vermessen und die Einlage im Bedarfsfall anpassen. Heute ist er nahezu schmerzfrei und sehr erleichtert. „Ich hatte schon wirklich Sorge, dass ich weder Beruf noch Hobbys mehr ausüben könnte“, so der passionierte Biathlet, der mit dem Ski-Verband schon in Vancouver und Sochi bei den Olympischen Spielen war. „Ich muss für den Verband viel austesten, ob Langlauf oder Skating, Nordische Kombination oder Skitouren. Nur so kann ich das beste Material ausfindig machen und verarbeiten. Außerdem bin ich selbst leidenschaftlicher Wintersportler und jede freie Minute auf den Brettern.“ Jostl trägt ein Paar Einlagen in seinen Alltagsschuhen und ein Paar Einlagen in seinen Skistiefeln. Das

hat einen angenehmen Nebeneffekt: Die Einlagen wirken wie eine Venenpumpe – und sorgen damit für warme Füße bei eisigen Temperaturen. Sensomotorische Einlagen sorgen übrigens im Winter obendrein für eine effektive Sturzprophylaxe. Verbesserte Koordination, Gleichgewicht und Gangbild erhöhen die Gangsicherheit und senken die Gefahr, auf glatten oder rutschigen Untergründen auszurutschen und zu stürzen.

► MedReflexx GmbH
Hesseloherstr. 5
80802 München
Tel.: 089/3303747-0
info@medreflexx.de
www.medreflexx.de