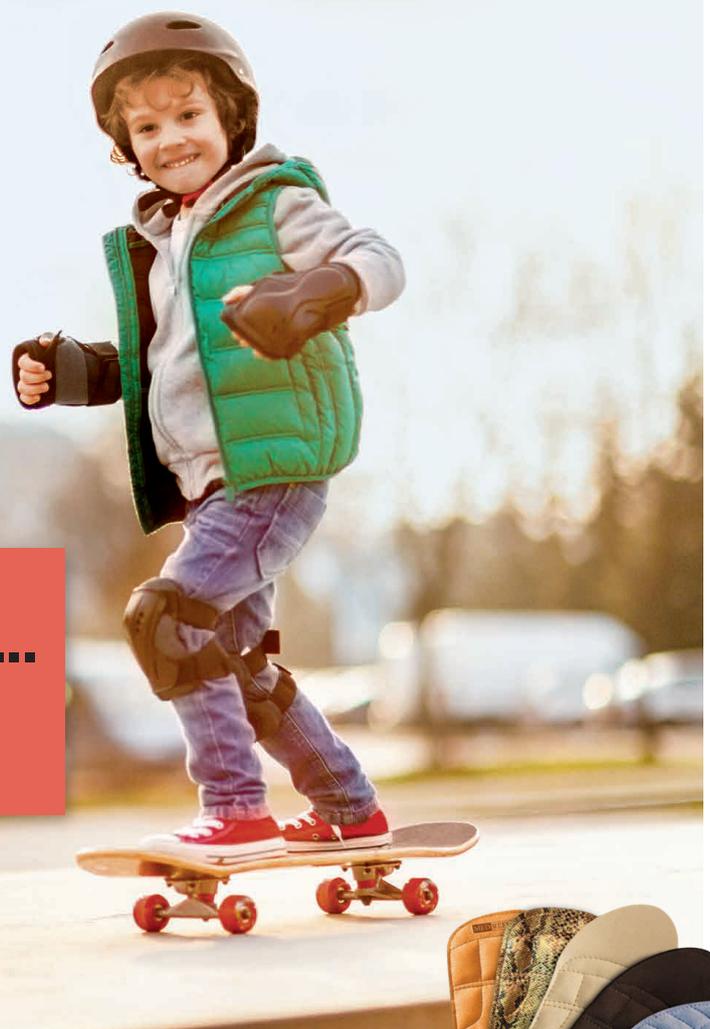


# Zeigt her Eure Füßchen...

Sensomotorische Einlagen  
können schon im Kindesalter helfen



**S**ebastian M. ist 7 Jahre alt. Er geht nicht mehr gerne raus, mag sich nicht mehr bewegen und schon gar keine Schuhe mehr tragen. Alles scheint ihn zu plagen. Sein Orthopäde diagnostiziert einen kindlichen Knick-Senk-Spreizfuß und weiß Abhilfe: Nach einigen Wochen mit sensomotorischen Einlagen kann der Junge wieder einen ganz normalen Alltag leben – wie andere Kinder auch.

## Ursache: Schwache Fußmuskulatur

Fußbeschwerden und eine damit einhergehende Beeinträchtigung des gesamten Bewegungsapparates – das kennen nicht nur Erwachsene. Der kindliche Knick-Senk-Spreizfuß ist ein weit verbreitetes Phänomen. Die meisten Kinder werden mit gesunden Füßen geboren, bis zum vierten Lebensjahr sind kindliche Plattfüße völlig normal. In der Orthopädie geht man davon aus, dass es sich um eine vorübergehende, sich selbst korrigierende Schwäche der Fußmuskulatur und Fehlstellung des

*Sensomotorische Einlagen von MedReflexx werden individuell von Ihrem Experten für Haltungs- und Bewegungstherapie angepasst. Sie sind weich und angenehm zu tragen, stimulieren dabei gezielt die Fußsohle, aktivieren die Muskulatur und sorgen für aufrechte Körperhaltung, gleichmäßiges Gangbild und einen gesunden Bewegungsapparat.*

Fußskeletts handelt. Bis zum fünften oder sechsten Lebensjahr sollte sich aber das Längsgewölbe am Fuß entwickeln. Leider passiert das nicht immer. Falsches Schuhwerk, Bewegungsmangel und zu wenig Reize für die Fußsohle sind die Ursache. „Wenn das Fußgewölbe nicht stark genug ist, knicken die Beine automatisch ein und es kommt zu Problemen mit der gesamten Statik“, erklärt Dr. Gregor Pfaff, Vorsitzender der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung (GHBF) in München.

## Von Wissenschaftlern bestätigt

Kinder müssen sich bewegen und ihrem kindlichen Bewegungs- und Erforschungsdrang nachkommen dürfen, am besten barfuß. Dadurch wird

die Fußmuskulatur gekräftigt und die Fußsohle mit Reizen stimuliert, die sich positiv auf Körperspannung, Kör-

## Fußübungen für den Alltag

- Gleichgewichtsübungen, z. B. Einbeinstand.
- Fußgymnastik auf dem Boden: Im Sitzen mit beiden Füßen einen Gegenstand greifen und hochheben.
- Fußgymnastik im Stehen: Mit den Zehen eines Fußes nach einem Gegenstand greifen.
- Zehen- und Fersengang üben.
- Barfuß laufen!

perhaltung und den gesamten Bewegungsapparat auswirken. Falls dennoch eine Fußfehlstellung vorliegt oder gar Schmerzen bestehen, sollte allerdings ein Orthopäde aufgesucht werden. Schon wenig aufwendige Maßnahmen wie osteopathische oder physiotherapeutische Behandlung zeigen bei Kindern schnell positive Wirkung. Ein wichtiger Therapiebestandteil können auch sensomotorische Einlagen (z. B. von MedReflexx) sein. Eine Studie aus dem Jahr 2010 ergab klinisch messbare Verbesserungen bei Kindern mit kindlichem Knickfuß, die mit sensomotorischen Einlagen ausgestattet wurden. Auch eines der wichtigsten Gremien der Orthopädie (DGOOC) empfahl erst kürzlich die sensomotorische Einlagenversorgung bei Kindern ab einem Alter von sechs Jahren und deutlichen funktionellen Defiziten.

### In der ärztlichen Praxis erfolgreich

Auch Sebastians Mutter bestätigt die Wirksamkeit der Einlagen: „Mein Junge war richtig lustlos und schlapp, hatte Schmerzen überall, klagte über Stechen im Knie und mochte zuletzt gar nicht mehr raus zum Spielen“, blickt sie zurück. „Seit er regelmäßig seine sensomotorischen Einlagen trägt, ist er wie ausgewechselt. Wie früher eben. Er hat keine Schmerzen mehr, macht Sport, geht mit seinen Freunden raus zum Toben.“ Vielfache Erfahrungen aus orthopädischen Praxen zeigen, dass gerade Kinderfüße bei der Therapie mit sensomotorischen Einlagen starke Verbesserungen in der Aktivierung des Fußgewölbes und der gesamten Fußstruktur zeigen. „Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich einen muskelaktivierenden Effekt durch die Einlagen nicht nur im Fußgewölbe, sondern auf die gesamte Körpermuskulatur bestätigen, sodass auch zusätzlich eine Haltungs- und Bewegungsverbesserung zu beobachten ist“, fügt Pfaff hinzu.

### Sensomotorisch versus konventionell

Die Einlage ist ein orthopädisches Hilfsmittel, dessen Wirkung lange Zeit unterschätzt wurde. Heute weiß man, dass Einlagen nicht nur den Fuß, sondern die gesamte Körperstatik betreffen. Außerdem wirken *alle* Einlagen sensomotorisch, auch feste Einlagen, weil sie immer einen Einfluss auf Muskeltonus und Körperstatik haben. Allerdings wirken nur *sensomotorische* Einlagen gezielt über entsprechende Reize auf die Fußsohle. Diese aktivieren wiederum Muskeln wie Muskelketten und üben damit einen positiven Einfluss auf die gesamte Körperhaltung aus.

### Es ist nie zu spät

Was für Kinder gilt, kann auch für Jugendliche und Erwachsene nicht schädlich sein – im Gegenteil. Das Prinzip der sensomotorischen Einlagentherapie funktioniert in jedem Alter. Das zeigt auch der Fall eines jugendlichen Patienten:

Einem 14-jährigen Schüler mit schmerzhaftem Knick-Senkfuß links war bereits eine Operation angedacht worden. Nach sechsmonatiger Therapie mit sensomotorischen Einlagen in Kombination mit speziellen Fußübungen war der Patient dauerhaft schmerzfrei – ganz ohne OP. Je früher die richtigen Weichen für eine gesunde Fußmuskulatur gestellt werden, desto besser. Aber zu spät ist es nie – ob mit sieben, vierzehn oder siebzig Jahren.

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

Spezialisten für sensomotorische Arzteinlagen und Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:

ANZEIGE