



Skifahren, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking – ein Leben ohne Sport könnte sich Ines Böckh nicht vorstellen. Am meisten aber liebt sie das Reiten. „Die Pferde haben mich gerettet“, sagt Böckh. „Sie haben mir als Teenager mein Selbstbewusstsein gegeben“.

Denn Ines Böckh kann sich nur eingeschränkt bewegen. Die Ärzte entdeckten das zweitgeborene Zwillingsskind erst bei der Geburt – mit schwerwiegenden Folgen: Ines kam mit Fehlstellungen in den unteren Extremitäten, fehlenden und verkürzten Muskeln, Sehnen, Gelenken und Faszien auf die Welt. „Ich lernte mit einem dreiviertel Jahr das Sitzen und erst mit drei Jahren das Gehen – auf Zehenspitzen, da meine Achillessehnen stark verkürzt waren“, berichtet Böckh.

Als Ines sieben war, wurden ihre Achillessehnen operativ verlängert, damit sie endlich mit dem ganzen Fuß auf-treten konnte. Es war eine langwierige und sehr komplexe Operation, auf die eine mehr als sechs Monate dauern-de Rehabilitationsphase folgte. Der Eingriff konnte Ines zwar nicht vollkommen heilen, doch das Gehen fiel ihr nun etwas leichter. Mehr, so schien es, könne man nicht für sie tun. Ihr Gangbild zeigte jedoch weiterhin eine starke Innen-rotationskontraktur des rechten Hüftgelenkes mit leichten Kniebeugekontrakturen.

EINMAL SEIN WIE DIE ANDEREN

Ines' Kindheit war dennoch fast normal. Sie war ein lebensfrohes, abenteuerlustiges Kind, das alles mitmachte, was ihre völlig gesunde Zwillingsschwester und ihre Familie taten. Und die waren stets optimistisch und erlaubten Ines, alles auszuprobieren und zu erleben: „Ich war immer in Bewegung: Auf Bäume klettern, Rad fahren, rollern und natürlich Reiten lernen: All das war trotz meiner Handicaps auch für mich machbar. Meine Eltern unterstützten mich dabei“, erzählt Ines freimütig. Sie selbst fühlte sich dabei nicht eingeschränkt oder anders als die anderen.

Bis zur Pubertät. Da kam die große Krise. Wenn sie saß, flirteten die Jungs mit ihr, aber sobald sie aufstand und die Jungs sahen, dass Ines humpelte, erlosch deren Interesse: „Ich dachte immer, ich will nur einen Tag lang gehen

WENN DIE FÜSSE ENDLICH TRAGEN

Manche Menschen haben schon als Kind schlechtere Startvoraussetzungen als andere. Dass man dennoch aufrecht durchs Leben gehen kann, zeigt das Beispiel von Ines Böckh.



Beim Reiten fühlt sich Ines Böckh wohl – inzwischen kann sie auch beschwerdefrei gehen und sogar wandern

können wie die anderen“, erzählt Böckh. Ines suchte Zuflucht im Stall. „Die Pferde dort waren meine Heiler“, sagt sie. Die Tiere verstanden und liebten sie so wie sie war. Und sobald sie auf dem Pferd saß, war sie, wie jeder Teenager sein will: So wie alle anderen.

VERSTÄNDNISLOSE ÄRZTE

Als Erwachsene wurden ihre Probleme eher wieder größer. Durch die vielen nach wie vor fehlenden oder verkürzten Sehnen und Bänder und die damit einhergehende Bewegungseinschränkung ihrer Gelenke bekam Ines im Laufe der Zeit beidseitig Senk- und Spreizfüße, die ihr Schmerzen bereiteten. Sie ging zum Orthopäden, der ihr, ohne ihre Füße genauer zu begutachten und ihre persönliche Geschichte zu berücksichtigen, feste Einlagen verschrieb. „Ich dachte: Moment, meine Füße sind schon etwas anders, aber dann hab ich das so angenommen, obwohl die Einlagen steinhart waren. Ich dachte, wenn der Arzt mir diese Einlagen verschreibt, dann müssen die auch richtig für mich sein“, erzählt Ines. Doch die Schmerzen beim Gehen wurden immer schlimmer, und dazu kamen noch Druckstellen an den Füßen und sogar eitrige Blutergüsse an den Zehen. Dieses Martyrium dauerte mehrere Jahre.

SENSOMOTORIK STATT FESTER EINLAGEN

Freunde empfahlen ihr schließlich sensomotorische Einlagen. „Ich war verzweifelt, weil niemand eine Lösung für meine Probleme zu haben schien. Da dachte ich: Ich versuche das mal“. Der Münchner Orthopäde, den sie daraufhin aufsuchte, ging ganz anders vor als alle Ärzte vorher: „Er hat sich Zeit genommen und mir zugehört“, schwärmt die 44-Jährige. Es folgten eine umfangreiche Lauf- und Ganganalyse, eine Begutachtung der Füße, Zähne und Augen und eine kinesiologische Austestung der Fußmuskulatur. Dann bekam sie die flexiblen sensomotorischen Einlagen von MedReflex. „Bereits in den ersten Minuten der Tragezeit fühlte ich mich rundum wohl“, sagt Ines. „Die neun

„Ich dachte immer, ich will nur einen Tag lang gehen können wie die anderen“

mit Kautschukgranulat befüllten, prallelastischen Polster passten sich wunderbar an meine Füße an“. Nach wenigen Tagen waren deutliche Verbesserungen spürbar. Die Fehlbelastungen durch ihre Knicksenkfüße wurden deutlich gemildert.

Heute hat sich ihr Gangbild völlig verändert. Die Druckstellen und eitrigen Blutergüsse sind verschwunden, und sie ist schmerzfrei. Außer Stöcken, die sie zum Nordic Walking oder zum Wandern mitnimmt, benötigt sie keine Unterstützung mehr. Die Einlagen trägt sie heute in jedem Schuh. Zur Unterstützung der Langzeittherapie macht sie zusätzlich Fußgymnastik. „Ich bewege mich wieder wahnsinnig gern an der frischen Luft, und dabei lasse ich mich weder durch meinen besonderen Gang noch durch komische Blicke stören“.

IMPRESSUM MOTION

Herausgeber:

Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF)
Haimhauserstraße 1
80802 München
www.ghbf.de

ISSN-Nr. 2194-9506

Redaktion: Stephanie Hügler

Autoren: Stephanie Hügler, Nora Reim, Bianca Leppert

Art-Direction: Andreas Steybe

Druck:

cre art, Neidhardt Werbe GmbH,
Lindenstraße 30, 36037 Fulda

Bildnachweis

S. 1: Henrik Sorensen / Getty Images;
S. 2 – 3: Hugh Sitton / Corbis; S. 4: Jonathan Blair / Corbis; S. 5: Jackq / Dreamstime; S. 6 – 8: Kathrin Müller-Heffter; S. 9: Eric Brown; S. 10: Waldemar Jansen; S. 11: Eric Brown; S. 12: GHBF; S. 13: GHBF; JDSports Blackroll, Jürgen Dürr; S. 14 – 15: GHBF; S. 16: Marcos Ferro / Aurora / Laif; S. 17: GHBF; Gert-Peter Brüggemann; S. 18 – 19: Sabine Walther, Petra Walther

Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

