

Wenn der Fuß schmerzt...

Hilfe durch sensomotorische Einlagen-Therapie



Beispielbild

Tausende von Patienten kennen ihn: den Fußschmerz – manchmal so schlimm, dass man kaum noch gehen oder stehen mag. So erging es auch Maria Bauer*. Die Mittsechzigerin konnte keinen Schritt mehr tun, bis ihre Schmerzen endlich gelindert wurden – durch eine sensomotorische Einlagen-Therapie.

Taube Füße – unsicherer Gang

Fußschmerzen können infolge einer Fußfehlstellung, einer Metatarsalgie oder eines Fersenspornes auftreten, um nur einige wenige Ursachen zu nennen. Maria Bauer leidet an einer bestimmten Form der Polyneuropathie, einer neurologischen Erkrankung. Das klassische

Beschwerdebild: eine symmetrische, strumpfbartige Taubheit der Füße und Beine bis hoch zum Knie; die Füße können sich heiß oder kalt anfühlen und kribbeln. „Weil meine Füße fast taub sind, habe ich starke Probleme mit dem Gleichgewicht – das sichere Gehen und Stehen fällt mir schwer“, erzählt die Rentnerin. Das ist auch für Nicht-Betrof-

Aktivität ist die beste Prävention – auch gegen Fußschmerz

Einfache Übungen für den Alltag

- Koordination: Putzen Sie Ihre Zähne im Einbeinstand. Das stabilisiert Fuß, Knie und Hüfte und stärkt das Gleichgewicht.
- Ausdauer: Lassen Sie ab sofort den Aufzug links liegen und nehmen Sie die Treppe!
- Kraft: Tragen Sie Ihre Einkaufstüten selbst, auch wenn sie schwer sind! Lassen Sie sich nichts abnehmen – Belastung ist besser als Entlastung!



Sensomotorische Einlagen von MedReflexx: aktivierende Therapie gegen den Fußschmerz

fene nachvollziehbar: Wenn sich die Füße anfühlen, als wären sie in Watte gepackt, ist es für den Patienten fast unmöglich, den Untergrund und seine Begebenheiten zu spüren. Der Gang wird wackelig, der Patient verunsichert. „Trotz der Taubheit plagten mich noch dazu fürchterliche Schmerzen“, so die Patientin weiter. „Ich wollte mich vor lauter Schmerzen gar nicht mehr bewegen. Das ist jetzt vorbei.“

Keinen Schritt ohne Einlage

Maria Bauer unternahm unzählige Anläufe, suchte verschiedenste Therapeuten auf – alles ohne Erfolg. Dann traf sie auf einen Orthopäden in München, einen Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsmedizin. Der passte der Patientin sensorische Einlagen von MedReflexx an. „Da es sich in diesem Falle um eine neurologische Erkrankung handelt, können die Einlagen zwar nicht die Krankheit selbst heilen, aber zumindest die Symptomatik verbessern – und eine Schmerzlinderung verschaffen“, so der Orthopäde Dr. Gregor Pfaff. Das war bereits im Jahr 2009. Im Laufe der Behandlung wurden die bestehenden Einlagen zweimal angepasst – neue Einlagen waren nicht notwendig. „Ohne meine Einlagen tut das Laufen noch immer unerträglich weh. Es geht nur mit!“, so die Patientin heute. „Ich weiß wirklich nicht, was ich ohne sie machen würde.“

Starke Signale für schwache Füße

Sensomotorische Einlagen (von MedReflexx) haben individuell befüllbare Polster und stimulieren die Sensoren der Fußsohlen. Die direkte Wirkung auf den Fuß: Die Fußmuskulatur wird trainiert und gestärkt. Ein gut trainierter Fuß ist die Basis für eine gesunde Körperhaltung und -statik. Darüber hinaus aktiviert und optimiert die veränderte sensorische Wahrnehmung die Muskelspannung des gesamten Bewegungsapparates, Lasten werden umverteilt, muskuläre Dysbalancen behoben, Schmerzen gelindert. Im Falle der Polyneuropathie ist die individuelle Befüllbarkeit der einzelnen Polster besonders hilfreich: Da die meisten Patienten eher hypästhetisch sind, also aufgrund der Taubheit eine verminderte Sensibilität besitzen, kann das Reizniveau einfach angehoben werden, indem die Polster fester befüllt werden. Gleichzeitig empfinden schmerzgeplagte Patienten die schonende Dämpfung ohne harte Elemente als wohltuend.

Multimodal therapieren

Jegliche Form von Fußschmerz wird durch Fehlstellungen entweder hervorgerufen oder begünstigt. „Ob Metatarsalgie, Fersensporn oder diffuser Fußschmerz – sensorische Einlagen können für alle Arten von Fußleiden als sinnvoller Bestandteil einer multimodalen Therapie eingesetzt werden“, erklärt Dr. Pfaff. „Das bedeutet, dass neben dem orthopädischen Behandlungsspektrum auch Physiotherapie, ein abgestimmtes Bewegungsangebot und Muskelaufbau nötig sein können.“ Der Patientin Maria Bauer wurde ein gezieltes Fußmuskulaturtraining nach dem Spiraldynamik-Prinzip verschrieben

und Gleichgewichtstraining empfohlen. „Selbst Patienten, die wie Frau Bauer noch nicht ganz schmerzfrei sind, können aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Eine aktivierte Muskulatur ist schon der halbe Weg zur Verbesserung der Beschwerden.“ Maria Bauer beherzigt das und absolviert täglich ihre Übungen. Wahrscheinlich wird sie mit ihrer Krankheit weiter leben müssen. „Aber mit den Einlagen fällt es leichter – weil endlich die Schmerzen weg sind.“

**Name von der Redaktion geändert*

► MedReflexx GmbH
Hesseloherstr. 5 | 80802 München
Tel.: 089/330 37 47-0
info@medreflexx.de | www.medreflexx.de

ORTHOPRESS®
URABZUG