



Beispielbild

Endlich wieder Sport

Zurück in die Normalität – auf sensomotorischen Einlagen

„Jim konnte an manchen Tagen nicht richtig laufen, dann konnte er auch nicht am Sportunterricht teilnehmen. Er hatte starke Schmerzen in den Füßen – es war schrecklich und zog sich über zwei Jahre hin“, blickt seine Mutter zurück.

Jim W. ist 12 Jahre alt, als eine Ärzte-Odyssee beginnt. „Wir waren beim Kinderarzt, bei verschiedenen Orthopäden, uns wurde sogar eine Operation angedenkt. Und das alles ohne eindeutige Diagnose! Niemand wusste tatsächlich, woher die Schmerzen kamen!“ Die Orthopädin Dr. Sabine Bleuel aus Hamburg kennt dieses Phänomen aus ihrer Praxis nur zu gut. „Unser Körper ist ein Netzwerk von Kopf bis Fuß. Alles ist miteinander vernetzt, jede noch so kleine Beeinträchtigung kann sich an anderer Stelle in Schmerzen äußern. Obwohl ich auch Chirurgin bin, wähle ich zuerst den konservativen Therapieansatz, das

bedeutet, ich behandle den Patienten mit physikalischen Maßnahmen. Eine OP sollte das letzte Mittel sein.“

Schmerztherapie kann so einfach sein

Dr. Bleuel passt dem jungen Patienten wegen seines schmerzhaften Knick-Senk-

fußes sensomotorische Einlagen an. „In Jims Fall ist eine OP absolut unangebracht. Meistens bekommt man das mit konservativen Maßnahmen und einem entsprechenden Trainingsprogramm in den



Deshalb funktionieren sensomotorische Einlagen

Nur ein gut trainierter Fuß ist auch ein gesunder Fuß. Und ein gesunder Fuß ist die Basis für eine aufrechte Haltung, einen sicheren Gang und einen gesunden und schmerzfreien Bewegungsapparat. Sensomotorische Einlagen stimulieren die Fußsohle über gezielte Impulse. Diese aktivieren und stärken die Fußmuskulatur. Über ein Netzwerk von Muskelketten und Faszien können dadurch Dysbalancen im Körper ausgeglichen, Lasten umverteilt und Fehlstellungen behoben werden – bis hin zur Schmerzfreiheit. Sensomotorische Einlagen stellen einen bewussten, zielgerichteten Eingriff dar, der im Laufe der Therapie verändert und angepasst werden kann.

Griff“, erklärt Dr. Bleuel. Und so ist es auch: Kurz darauf kann Jim wieder wie jeder andere Junge in seinem Alter herumtoben, springen und rennen. Völlig schmerzfrei. Schmerztherapie kann tatsächlich manchmal so einfach sein. Im Sinne einer nachhaltigen Medizin bieten sensomotorische Einlagen dem Körper Hilfe zur Selbsthilfe. Eine Kombination aus stützenden und stimulierenden Elementen führt zur Stärkung der gesamten Muskulatur.

Der Fuß, die Basis

Der Fuß ist weit mehr als nur ein Körperteil, auf dem wir gehen und stehen. Der Fuß ist unsere Basis. Die Stimulation der Füße kann ganz wesentlich die Haltung, das Gangbild und den Bewegungsapparat beeinflussen. Heute wird die Fußmuskulatur nicht mehr besonders beansprucht – gleichmäßige Böden, wenig Bewegung und falsches Schuhwerk verhindern das. Aber der Fuß muss trainiert werden, um gesund zu bleiben und die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren. Am besten wäre dafür der Weg zurück zur Natur: das Barfußlaufen. Weil das in der Regel nicht möglich ist, können sensomotorische Einlagen (z.B. von MedReflexx) helfen. Sie stimulieren über neun individuell befüllbare Felder die Fußsohle und setzen gezielte Reize auf die Muskelketten. So können Dysbalancen behoben und Schmerzen aufgelöst werden.

Gesund kombiniert

Konventionelle Einlagen wirken rein stützend und helfen daher nicht, die Muskulatur tatsächlich zu aktivieren. Sensomotorische Einlagen können stützen und stimulieren. Durch die individuelle Befüllbarkeit kann z.B. der Innenfuß durch ein prall gefülltes Polster gestützt werden, während andere Bereiche der Fußsohle gezielt stimuliert werden. Der Fuß bekommt trotz Stütze sensomotorischen Input. In der Kombination führt das gleichzeitig zu einer orthopädischen Aufrichtung sowie zur Stärkung der gesamten Muskulatur. Der Bewegungsapparat verändert sich. Manchmal sind es nur minimale, aber ganz wichtige Schritte, die im Therapieprozess zu beobachten sind. Sensomotorische Einlagen (wie von MedReflexx) können im Laufe der Therapie angepasst werden – durch Umbefüllung der Stimulationsfelder. Das Konzept der unveränderbaren, rein stützenden Einlage scheint überholt. Für viele sind sensomotorische Einlagen die moderne, weiter entwickelte Form der konventionellen Einlage. Für ihre positive Wirkungsweise sprechen zahlreiche Studien, überzeugte Ärzte und zufriedene Patienten wie Jim W.

Schnell, sicher, stabil

Jim ist heute 14 Jahre jung und beschwerdefrei, seine Mutter überglücklich: „Mein Sohn ist wieder total fit. Er trägt regelmäßig seine Einlagen und hat keine Schmerzen mehr. Er schafft es sogar, 10 km zu joggen – das war früher undenkbar.“ Noch dazu habe sie das Gefühl, dass ihr Sohn

jetzt ruhiger, gelassener und ausgeglichener sei. Für sich selbst und ihren jüngeren Sohn (6 Jahre) hat sie auch ein Paar Einlagen anfertigen lassen, da ihre Familie generell an Knieproblemen leidet. „Durch unsere Knieprobleme habe ich permanent das Gefühl, dass es mir und meinen Söhnen an Schutz und Stabilität fehlt. Mit den Einlagen fühlen wir uns alle sicherer. Ich spüre es selbst, wie die Muskulatur gekräftigt wird und Gang und Haltung stabiler sind.“

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