

## Eine Einlage für alle Fälle

Sensomotorische Einlagen kombinieren hohen Tragekomfort mit therapeutischem Nutzen



Beispielbilder

**R**enate Rehder sieht man nicht an, dass sie jahrelang an Rückenschmerzen litt. Genauso wenig sieht man ihr an, dass sie Einlagen trägt. Die 60-jährige Beamtin ist flott und sicher im Alltag unterwegs. An den Füßen: immer ein Paar schicke Pumps. Unter der Fußsohle: sensomotorische Einlagen.

### Extra-dünn im Damenschuh

„Ich hatte starke Rückenschmerzen und Migräne“, erklärt Rehder. „Mein Arzt diagnostizierte einen Beckenschiefstand und verschrieb mir sensomotorische Einlagen.“ Diese wurden angepasst, noch ganz schnell vor dem anstehenden Urlaub. „Ob im Urlaub oder im Alltag, ich trage immer Pumps! Davon zugunsten einer Einlage

abzurücken, kam für mich nicht in Frage! Und von MedReflexx gibt es tatsächlich eine extra-dünne Einlage, die Slim-Einlage, die speziell für Damenschuhe entwickelt wurde“, schwärmt die modebewusste Hamburgerin. „Ich stehe gerade und meine Beschwerden sind weg! Ich brauche mittlerweile meine Einlagen zum Glücklich-Sein!“ Und deshalb werden sie jeden Morgen in ein anderes Paar Schuhe gesteckt. Aber immer in Pumps.

### Nur was bequem ist, wird getragen

Das Phänomen kennt fast jeder: Man möchte etwas für seine Gesundheit tun. Aber das bitte möglichst praktikabel und nicht mit Einschränkungen verbunden.

Die meisten herkömmlichen Einlagen fühlen sich hart und starr an, stören im Schuh oder engen den Fuß ein. Selbst wenn vom Arzt verschrieben – eine unbequeme Einlage wird nicht getragen und kann damit ihre therapeutische Wirkung nicht entfalten. Sensomotorische Einlagen von MedReflexx sind so dünn wie möglich und flexibel.

### Schmerzfrei im Tourenskischuh

Pascal Büchel arbeitet in der Finanzbranche. Beruflich bedingt sitzt er fast den ganzen Tag. Sein Ausgleich ist der Sport. „Ich habe eine schmerzhafte Arthrose im Knie und habe lange Zeit starre Einlagen getragen – ohne dass die Beschwerden weniger wurden“, so der Liechtensteiner.

## Tipps für Praxis und Pflege von MedReflexx-Mitarbeiterin Ute Jacobsen

„Die erste Einlage wird in der Regel eine Nummer kleiner als die aktuelle Schuhgröße verschrieben. Zu jedem weiteren Schuhkauf würde ich die Einlage ganz einfach mitnehmen. Außerdem sollten Schuhe per se groß genug gekauft werden – leider ist zu enges Schuhwerk ein weit verbreitetes Phänomen in der Damenwelt.“ Mit der richtigen Pflege halten die Einlagen sehr lange. Im Gegensatz zu anderen Einlagen können die Therapie-Areale der MedReflexx-Einlagen durch das Abändern der Befüllung angepasst werden, so dass keine erneuten Anschaffungskosten anfallen. „Abends sollten Sie die Einlagen aus dem Schuh nehmen und aufschütteln – einfach mal auslüften lassen. Aus hygienischen Gründen, gegen eine Keimbelastung, kann man die Einlagen ab und zu kurz einfrieren. Und ein Tipp aus der Traumfabrik Hollywood: Einsprühen mit Wodka hält lästige Gerüche fern! Das funktioniert tatsächlich!“



„Ein befreundeter Arzt empfahl mir sensomotorische Einlagen von MedReflexx. Ich probierte sie aus und heute trage ich sie in wirklich jedem Schuh.“ Eine ganze Menge Schuhe. Denn der 43-Jährige spielt Golf, geht Skitouren, wandert und fährt Ski. „Der Unterschied zwischen einem geschäumten Skischuh, der wirkt wie ein Schraubstock, und einem leichten Tourenskischuh mit sensomotorischer Einlage ist immens: Während mein Knie beim Tragen des Abfahrtschuhs schmerzt, habe ich beim Tourengehen überhaupt keine Beschwerden. Mein Knie ist definitiv viel aktiver mit der MedReflexx-Einlage!“

### Einmal von Fuß bis Kopf und wieder zurück

Sensomotorische Einlagen von MedReflexx gibt es in verschiedensten Ausführungen – doch das Prinzip ist immer das Gleiche. Individuell befüllbare Polster setzen ganz gezielte Reize auf die Fußsohle. Über Muskelketten werden diese Reize durch den gesamten Körper transportiert, bis ins Gehirn. Das zentrale Nervensystem gibt eine entsprechende Rückkopplung und steuert die Körperfunktionen in erforderlichem Maße an: Fehlstellungen werden ausgeglichen, Lasten umverteilt, Dysbalancen behoben. Die veränderte sensomotorische Wahrnehmung optimiert die Muskelspannung des gesamten Bewegungsapparates, die funktionelle Ordnung im Körper kann wieder hergestellt werden – bis hin zur Schmerzfreiheit.

### Ganzheitliche Therapie für verschiedenste Indikationen

So vielfältig wie die Einlagen-Modelle sind auch die Indikationen. Die Praxis zeigt, dass sensomotorische Einlagen bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden, Schmerzen in Knie und Hüfte sowie bei unterschiedlichsten Fußbeschwerden sinnvoller Therapiebestandteil sein können. In den meisten Fällen wird ein multimodaler Ansatz gewählt. Das bedeutet, dass es verschiedene Therapie-Bausteine gibt, wie z.B. ein entsprechendes Bewegungsprogramm, physiotherapeutische Behandlung oder manuelle Therapie. Die Therapeuten, Experten für Haltungs- und Bewegungsmedizin, sind meist Orthopäden, viele sind Osteopathen und Ärzte verschiedener Fachrichtungen. Sie werden von der Münchner Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung (GHBF) speziell zum Thema Sensomotorik ausgebildet und profitieren von einem großen Netzwerk und langjährigem Know-How. „Ein Schmerz ist meist der Outcome einer Funktionsstörung, die ihren Ursprung an einer ganz anderen Stelle im Körper haben kann. Es ist unsere Aufgabe, über den Tellerrand hinaus zu schauen und Zusammenhänge zu erkennen“, so Dr. Gregor Pfaff, Präsident der Gesellschaft. „Zum Thema Einlagenversorgung muss ich ganz pragmatisch sagen: Die beste Einlage nützt nichts, wenn sie nicht getragen wird. Tragekomfort ist also ein ganz wesentlicher Faktor für eine erfolgreiche Therapie.“ Auch Renate Rehder und Pascal Büchel haben davon profitiert. Heute sind beide nahezu schmerzfrei. Und das Ganze ohne Einschränkungen. Ob Sport oder Shopping-Tour, „die Einlagen sind top und funktionieren wunderbar in jeder Lebenslage“, bestätigen die zwei zufriedenen Patienten.