

Gehen macht gesund

Sensomotorische Einlagen unterstützen die Schmerzfreiheit



Beispielbild

Ob Nacken, Rücken, Hüfte, Knie oder Fuß – zwei Drittel der Deutschen leiden im Laufe eines Jahres unter Schmerzen im Bewegungsapparat. So auch Otto Mayer*. 30 Jahre lang litt er an unerträglichen Fußschmerzen, er konnte kaum noch gehen oder stehen. Bis ihm sein Orthopäde sensomotorische Einlagen von MedReflexx verordnete. „Ich konnte es kaum fassen“, erzählt der Patient begeistert. „Nach drei Wochen mit den Einlagen war ich praktisch schmerzfrei. Endlich kann ich wieder uneingeschränkt meinem Beruf nachgehen und stundenlang mit meinem Hund laufen.“

Es muss nicht gleich ein Marathon sein

Schmerzen im Bewegungsapparat sind häufig die Folge funktioneller Dysba-

lancen. Das heißt, dass durch Fehlstellungen, Fehlbelastungen oder Fehlhaltungen der komplexe Bewegungsablauf gestört ist. Die Ursache dafür kann die Folge einer Verletzung oder eines Unfalls sein, eine Fehlstellung kann auch angeboren sein. In den meisten Fällen aber liegt ganz schlicht und einfach Bewegungsmangel zugrunde. Der Mensch – eigentlich ein Bewegungstier. Doch statt zu gehen, zu rennen und zu jagen, sitzen wir den größten Teil des Tages auf Bürostühlen, Autositzen und Sofas. Die Knochendichte nimmt ab, der Stoffwechsel läuft auf Sparflamme, die Muskulatur verkümmert. Und dennoch: Ein paar wenige Meter legen wir täglich zurück. Die gilt es, zu nutzen, denn Bewegung ist und bleibt das beste Rezept. Auch in kleinen Dosen. „Manche Patienten sind tatsächlich erst einmal körperlich eingeschränkt, viele Patienten haben

aber einfach weder Zeit noch Lust auf Bewegung“, so Dr. Gregor Pfaff, Präsident der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung in München. „Das Problem beim Gesundheitssport ist dann oft, dass die Patienten überfordert werden und die Freude an der Bewegung verlieren. Es empfiehlt sich also, mit moderater körperlicher Aktivität, z. B. dem Gehen, einzusteigen.“

Die Renaissance des Gehens

Das Gehen steht aktuell im Zentrum der medizinischen Aufmerksamkeit. Gehen bedeutet nämlich nicht nur, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Das Gehen ist ein fließender, natürlicher, aber auch sehr komplexer Bewegungsablauf. „Trotzdem hatten wir diesen Bewegungsablauf mal gespeichert“, erklärt Markus Roßmann, Diplom-Sportler und

weltweit erfolgreicher Gang-Trainer. „Durch Bewegungsmangel haben wir dieses natürliche Bewegungsmuster verloren. Jetzt müssen wir es mühsam wieder erlernen.“ Dazu gibt es eine Vielfalt von Konzepten, therapeutischen Angeboten und Seminaren. Z. B. soll das kontralaterale Gehen – der linke Arm pendelt nach vorn, während der rechte Fuß nach vorne geht – die Versorgung der Bandscheiben sicherstellen. Ein anderer Ansatz orientiert sich am natürlichen Bewegungsverhalten von Kindern: Während sich Erwachsene mit eingesunkenem Oberkörper mühsam vorwärts schleppen, lassen sich Kinder scheinbar mühelos mit aufrechter Haltung in die Bewegung hineinfallen. Allen Konzepten zum richtigen Gehen ist eines gemeinsam: Der Körper wird in seiner Gesamtheit als perfektes Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Faszien und Gelenken betrachtet. Und: „Alle Theorie hilft nichts, man muss es einfach tun“, so Roßmann weiter. „Am Anfang braucht es etwas Mühe und Konzentration, doch dann automatisiert sich der Bewegungsablauf ganz schnell. Besonders erfreulich ist, dass meine Kursteilnehmer wieder Freude an der Bewegung bekommen und aus eigenen Stücken mehr tun, etwas weiter laufen, ins Fitnessstudio schnuppern, sich zum Tennis verabreden.“

Der Fuß, die Basis

Für das ganzheitliche und perfekte Zusammenspiel des Bewegungsapparates ist der Fuß von immenser Bedeutung: „Der Fuß ist die Schnittstelle zum Boden und dient als Informationslieferant. Sämtliche Reize werden über die Fußsohle aufgenommen und über Muskelketten und Faszien bis ins Gehirn transportiert. Das zentrale Nervensystem gibt eine entsprechende Rückkopplung und steuert die Körperfunktionen in erforderlichem Maße an“, erklärt Sensomotorik-Experte Pfaff. „Enges Schuhwerk, glatte Böden und Bewegungsmangel verhindern das.“ Das Sensomotorik-Prinzip hat das Münchner Unternehmen MedReflexx vor über zehn Jahren aufgegriffen und therapeutische Einlagen entwickelt. „Die Einlagen von MedReflexx stimulieren die Fußsohle über individuell befüllbare Polster ähnlich dem Barfuß-Laufen und haben so positive Auswirkungen auf den gesamten Körper: Lasten werden umverteilt, Dysbalancen werden ausgeglichen,



*Gehen macht gesund.
Sensomotorische Einlagen unterstützen die Schmerzfreiheit!*

Schmerzen können gelindert werden – bis hin zur Schmerzfreiheit“, so ein Sprecher des Unternehmens.

In Bewegung bleiben

Für Otto Mayer gehören Fußschmerzen der Vergangenheit an. Und er weiß um die Bedeutung von Bewegung. „Ich bleibe weiterhin aktiv, um auch weiterhin schmerzfrei zu bleiben. Aus der Notwendigkeit heraus.“ Es gibt also keine Ausrede: Bewegung ist notwendig und jeder Einzelne kann selbst vieles tun, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Dazu braucht es weder ein ausgefeiltes Programm noch unerhört viel Zeit. Richtig gehen im Alltag ist ein Anfang. Wer jeden Tag richtig geht, gibt seinem Körper jeden Tag viele positive Impulse. „Am besten mit sensomotorischen Einlagen“, so der überzeugte Patient. „Für mich waren sie die beste Therapie!“

**Name von der Redaktion geändert*

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

ANZEIGE

ORTHOpress®
RABZUG

Weitere spezialisierte Ärzte nennt Ihnen die MedReflexx GmbH,
Hesseloherstr. 5, 80802 München, 089/330 37 47 - 0