



# Wenn der Bewegungsapparat schmerzt ...

## Bewegungsschmerz kennt jeder – sensomotorische Einlagen helfen

Anja Wolff blickt auf eine lange Krankengeschichte. Ihr halbes Leben kämpfte die junge Frau gegen die Folgen einer Knochenentzündung im Fuß. Schmerzen im Knie, Schmerzen im Rücken, Schmerzen überall. Nach jeder Therapie,

nach jeder Operation kamen die Schmerzen zurück. Vor zwei Jahren konnte sie kaum mehr gehen. Bis sie sensomotorische Einlagen von MedReflexx verordnet bekam. Heute ist Anja Wolff so gut wie schmerzfrei.

### Fehlbelastung resultiert in Schmerzen

Jeder kennt ihn gut, den Bewegungsschmerz, mehr oder weniger stark. 90 Prozent der deutschen Erwachsenen leiden ab und zu darunter, zwei Drittel sogar jährlich. Häufig sind muskuläre Dysbalancen die Ursache. „Muskuläre Dysbalancen können durch Fehlstellungen und Fehlhaltungen hervorgerufen werden. Diese wiederum sind entweder angeboren oder entstehen infolge einer Fehlbelastung, zum Beispiel nach einem Unfall oder einer OP, wie bei meiner Patientin“, erklärt Dr. Sabine Bleuel, Orthopädin in Hamburg. „Frau

Wolff hat ihre schmerzenden Stellen lange Zeit geschont – verständlicherweise. Solche Schonhaltungen können sich derart automatisieren, dass sich falsche Bewegungs- und Belastungsmuster einstellen. Bis der gesamte Bewegungsapparat aus dem Gleichgewicht ist“, so die Ärztin weiter. Das erklärt, warum Schmerzen im Bewegungsapparat sich selten dort äußern, wo die Ursache liegt, sondern meist an ganz anderer Stelle in Erscheinung treten.

### Schmerzfrei nach drei Wochen

Muskuläre Dysbalancen können durch eine multimodale Therapie nachhaltig

aufgelöst werden. Multimodal bedeutet, dass es verschiedene Therapiebausteine gibt, wie z.B. ein individuell angepasstes Muskeltraining, Physiotherapie oder osteopathische Behandlungen. Für Anja Wolff war die Versorgung mit sensomotorischen Einlagen von MedReflexx einer dieser Bausteine. Die 36-jährige Wahl-Hamburgerin entschied sich bewusst dafür, obwohl sie als gesetzlich Versicherte die Kosten selber tragen musste. „Und das war die beste Entscheidung meines Lebens“, strahlt sie. Denn nach ungefähr drei Wochen waren ihre Schmerzen, die das tägliche Gehen zur Qual machten, verschwunden. „Nach nur

drei Wochen! Ich hätte niemals mit einem solch positiven Effekt in solch kurzer Zeit gerechnet!“ Zu lange habe sie unter den schweren Folgen ihrer Fußentzündung gelitten. Keine der vorangegangenen Maßnahmen brachte langfristige Verbesserung: Die Schmerzen verlagerten sich wieder und wieder, verschwanden nie ganz. „Jetzt – endlich – habe ich meine Lebensqualität zurück!“

### Konservativ bedeutet Fortschritt

Anja Wolff kann ihren eigenen Fall mittlerweile schmunzelnd als „Ganzkörper-Orthopädie-Schaden“ betiteln. So drastisch trifft es nicht jeden. Aber dennoch, ob Rücken, Nacken, Hüfte, Knie oder Fuß – Schmerzen im Bewegungsapparat sind unangenehm und vermindern die Lebensqualität. Und sind nicht unbedingt eine Frage des Alters. „Es gibt sehr gute Möglichkeiten, Bewegungsschmerzen konservativ zu behandeln, also ohne Medikamente oder Eingriffe in Form einer OP“, so die Orthopädin Dr. Sabine Bleuel. „Dazu zählen die Manuelle Medizin, die Osteopathie und unterstützende Therapien wie die Einlagenversorgung. Leider wird heute sehr schnell in den Medikamentenschrank oder zum Messer gegriffen. Als Ärzte und Therapeuten haben wir jedoch die Pflicht, zuerst alle konservativen Potenziale auszuschöpfen, da sie für den Organismus am verträglichsten sind.“ Im Falle der Patientin Anja Wolff und in vielen weiteren Fällen haben die Einlagen ihre Wirksamkeit bewiesen. Auch für Patienten sollte als Credo gelten: Genau hinschauen, abwägen, infrage stellen, sich Experten anvertrauen und die Selbsthilfepotenziale des Körpers gezielt nutzen. Manchmal ist weniger mehr.



*Gehen macht gesund.*

*Sensomotorische Einlagen unterstützen die Schmerzfreiheit!*

### Von Kopf bis Fuß

- Sensomotorische Einlagen von MedReflex setzen über die Fußsohle gezielte Reize, die über Muskelketten und Faszien durch den gesamten Körper transportiert werden.
- Über eine entsprechende Rückkopplung aus dem Gehirn sorgt der Körper dafür, dass Lasten umverteilt und Bewegungsmuster korrigiert werden. Und damit werden Schmerzen gelindert oder geheilt.
- Sensomotorische Einlagen von MedReflex können bei allen Arten von Bewegungsschmerz helfen. Sie werden individuell von speziell ausgebildeten Ärzten und Therapeuten angepasst und können im Therapieverlauf verändert werden.