



Schmerzfrei beim Sport

Sensomotorische Einlagen verbessern die Körperhaltung

Sommer-Zeit, Draußen-Zeit, Zeit für sportliche Aktivitäten. Doch auch wer eigentlich fit ist, leidet manchmal unter den verschiedensten Beschwerden des Bewegungsapparates. Rücken, Knie, Fuß – wenn es dort schmerzt, wird der Sport zur Qual. Immer mehr Spitzensportler, aber auch Freizeitsportler, setzen auf eine gezielte Therapie mit sensomotorischen Einlagen.

So auch Nadine Stromenger. Die begeisterte Outdoor-Sportlerin macht so ziemlich alles: Reiten, Rennrad fahren, Mountainbiken, Joggen, Wandern. „Meine ‚Problemzone‘ war schon immer der untere Rücken“, so die 44-Jährige. „Ganz akut wurde es dann nach einer längeren Rennrad-Tour. Ich konnte mich vor Schmerzen kaum mehr bewegen, an Sport war nicht mehr zu denken.“ Gerade unter starker Belastung mit gleichzeitig unnatürlicher Haltung wie beim Rennradfahren können Schmerzen auftreten. Der ganzheitliche Sportmediziner Dr. Cyrus Sami empfahl seiner Patientin eine sensomotorische Einlagen-Therapie, kombiniert mit speziellen Übungen für zu Hause. Nach wenigen Wochen war die junge Frau nahezu schmerzfrei. „Bewegung ist mein Leben! Jetzt kann ich

endlich wieder alle Sportarten uneingeschränkt ausüben“, so Stromenger.

Gezielt therapieren

Sensomotorische Einlagen von MedReflex werden nur vom Arzt verschrieben und dann individuell nach Rezept gefertigt. Durch Stimulation der Fußsohle werden neue Reize gesetzt, die über Muskelketten und Faszien durch den gesamten Körper bis ins Gehirn transportiert werden. Das Gehirn leitet daraufhin eine entsprechende Rückkopplung ein, die die Muskulatur gezielt ansteuert. „Meist sind Bewegungsmangel, harte Böden und zu enges Schuhwerk die Ursache für Beschwerden im Bewegungsapparat“, so der Münchner Sportmediziner. „Doch auch bei sportlichen Menschen, deren Muskulatur eigentlich ausreichend trainiert ist, kann es durch Fehlstellungen oder Fehlhaltungen zu erheblichen Beeinträchtigungen kommen. In solchen Fällen können sensomotorische Einlagen ganz gezielt therapeutisch eingesetzt werden.“ Jede Einlage hat Auswirkungen auf das sensomotorische System des Körpers. Während rein stützende Einlagen die Muskulatur eher weiter schwächen, steuern sensomotorische Einlagen von MedReflex die Mus-

kulatur ganz gezielt an. Dadurch können alte Bewegungsmuster durchbrochen, Lasten umverteilt, Dysbalancen ausgeglichen und Fehlstellungen behoben werden – bis hin zur Schmerzfreiheit.

Schmerzfrei nach einer Woche

Auch junge Menschen können betroffen sein. Das zeigt das Beispiel von Max Patzkowski. Der 13-jährige Schüler ist passionierter Handballer. Er litt unter Rückenschmerzen nach dem Training, im Alltag, beim Gehen – er konnte sich



Erfolgreiche sensomotorische Einlagen-Therapie: Max hat keine Rückenschmerzen mehr und sein Spiel ist explosiver geworden.

kaum noch rühren. Die Diagnose ergab eine fehlerhafte Körperstatik infolge von Hohlfüßen. Abhilfe schafften sensomotorische Einlagen. „Max war nach einer Woche mit den Einlagen komplett schmerzfrei“, erzählt seine Mutter Steffi. „Darüber hinaus hat sich sein Handballspiel deutlich verbessert, das bestätigt auch sein Trainer. Mein Sohn ist total froh und erleichtert – und trägt seine Einlagen seitdem immer und überall.“

Von Training bis Wettkampf

Sensomotorische Einlagen sollten nach angemessener Eingewöhnungszeit permanent getragen werden. Erfahrungen zeigen, dass Sportler die Einlagen sogar unter Extrem-Belastungen wie auf Wettkämpfen schätzen. Gerade bei Sportarten mit Dreh-Scher-Bewegungen wie Handball oder Tennis sorgt die verstärkte Stimulation für mehr Körperspannung, Schnelligkeit, Exaktheit und Explosivität. Das bestätigt auch Tennis-Profi Julia Görges, welche die Einlagen von MedReflexx sowohl im Sport als auch im Freizeitschuh trägt. Sensomotorische Einlagen können über das rein therapeutische Spektrum hinaus als Möglichkeit zur Optimierung des eigenen sportlichen Potenzials gesehen werden.

Es wirkt!

Ob Spitzen- oder Freizeitsport, jung oder alt, Nacken, Hüfte, Knie – die Wirksamkeit sensomotorischer Einlagen wird von Experten für Haltungs- und Bewegungsmedizin bestätigt. Zum Beispiel zeigt eine kleine interne Studie aus einer orthopädischen Praxis in Stuttgart: 97 Prozent der Patienten waren mit den Einlagen und dem Trageergebnis zufrieden. „Die Erfahrung zeigt“, so Dr. Sami, „dass die Einlagen in vielen Fällen ein unterstützender Bestandteil einer erfolgreichen Schmerztherapie sein können. Wir als Therapeuten sind in der Verantwortung: Wir müssen weg von einer ‚Da-wo’s-wehtut-Medizin‘, hin zu einer ganzheitlichen Betrachtung. Wir dürfen nicht nur Symptome behandeln, sondern müssen die Ursachen beheben.“ Und die können an einer ganz anderen Stelle liegen als dort, wo sich der Schmerz äußert. Mit einer gezielten Stimulation der Fußsohle kann die gesamte Körperstatik wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Und Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat können verschwinden.



*Nur sensomotorische Einlagen
von MedReflexx werden vom
Arzt verschrieben und individuell
nach Rezept gefertigt*