



# Beschwerdefrei dank Aktivierung



Sensomotorische  
Einlagen unterstützen  
erfolgreiche Schmerztherapie

*Viele Menschen leiden an immer wieder auftretenden Schmerzen des Bewegungsapparates, Migräne oder Verspannungszuständen, die den Alltag zur Belastung machen. So auch Anna K.\* Die 60-jährige Hamburgerin plagten unerträgliche Rückenschmerzen und Migräneanfälle. Weitere Beschwerden kamen hinzu. „Am Ende konnte ich kaum noch gehen oder stehen“, erzählte sie. Bis ihr Orthopäde sie mit sensomotorischen Einlagen (von MedReflexx) versorgte. Nach wenigen Wochen waren die Beschwerden deutlich verringert. Heute ist Anna K. schmerzfrei.*

## Unterfordert oder überlastet?

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in Deutschland: Abgesehen von Infekten sind sie der zweithäufigste Grund, einen Arzt aufzusuchen. „Rückenprobleme entstehen meist durch Über- und Fehlbelastung. Aber, wer jetzt glaubt, sich ausruhen zu dürfen, liegt ganz falsch!“ so der behandelnde Orthopäde Dr. Henning Vollbrecht. „Eine Überlastung bestimmter Bereiche kann nicht nur infolge körperlicher Aktivität entstehen. Im Gegenteil: In vielen Fällen entsteht sie durch Unterforderung! Wenn zum Beispiel, wie bei meiner Patientin, ein Beckenschiefstand vorliegt, schleichen sich einseitige Bewegungsabläufe ein. Ein Teil der Muskulatur, die normalerweise aktiviert würde, verkümmert dann und der gesamte Bewegungsapparat fällt in ein Ungleichgewicht. Das kann einer der wesentlichen Auslöser für den Rückenschmerz sein!“ Der Körper muss also wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Dazu können sensomotorische Einlagen einen wesentlichen Beitrag leisten. Sie gelten neben manueller

Therapie, physiotherapeutischer Behandlung und einem ausgewogenen Bewegungsprogramm als wichtiger Baustein einer multimodalen Schmerztherapie.

## Einmal von Fuß bis Kopf und wieder zurück

Die Wissenschaft bezeichnet das Wirkprinzip sensomotorischer Einlagen als bio-mechanisch neuro-muskulär: Individuell befüllte kleine Polster setzen ganz gezielte Reize auf verschiedene Areale der Fußsohle. Über Nerven und Muskelketten werden diese Reize durch den gesamten Körper gesendet, 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 und muskulär gekräftigt werden – bis hin

zur Schmerzfreiheit. Das bestätigt auch Anna K.: „Ich habe sowohl wegen meiner Migräne als auch wegen der Rückenschmerzen schon diverse Klinikaufenthalte hinter mir – nichts brachte langfristig Erfolg. Mit den Einlagen waren meine Schmerzen tatsächlich nach wenigen Wochen weg! Für mich ist das wie ein kleines Wunder!“

### Stimulieren statt stützen

Die Praxis zeigt, dass sensomotorische Einlagen bei ganz vielen weiteren Indikationen wie Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Bandscheibenbeschwerden, Schmerzen in Knie und Hüfte sowie bei Fußproblemen sinnvoller Therapiebestandteil sein können. Viele Orthopäden, Osteopathen und Ärzte anderer Fachrichtungen haben ihr Therapiespektrum bereits um die sensomotorische Einlagenversorgung erweitert, weil sie ihr ganzheitliches Behandlungskonzept bereichert. Diese Therapeuten sind von der Münchner Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF) speziell zum Thema Sensomotorik ausgebildet und profitieren von einem großen Netzwerk und langjährigem Know-How. „Ein Schmerz ist meist das Ergebnis einer Funktionsstörung, die ihren Ursprung an einer ganz anderen Stelle im Körper haben kann. Es ist unsere Pflicht, wegzukommen von der Da-wo's-weh-tut-Medizin. Man muss die großen Zusammenhänge des Körpers erkennen“, so Dr. Gregor Pfaff, selbst Orthopäde und Präsident der Gesellschaft. „Beim Thema Einlagen muss ich immer wieder betonen: Zwar wirkt jede Einlage sensomotorisch, doch sind statische, rein stützende Einlagen nur in wenigen Fällen empfehlenswert. Sie tragen eher zu einer weiteren Schwächung der Muskulatur bei. Nur stimulierende Einlagen aktivieren die Muskulatur und regen den Körper an, sich selbst zu helfen!“

### Damit's weiter rund läuft: Bewegung ist Pflicht

Anna K. ist ihre Gesundheit sehr wichtig – und sie weiß, was zu tun ist: „Jetzt, wo die Schmerzen endlich nicht mehr meinen Alltag beherrschen, kann ich mich wieder viel bewegen: Ich gehe täglich zehn- bis fünfzehntausend Schritte. Außerdem mache ich regelmäßig Spinning, jogge jeden Sonntag und tanze sehr gern!“ Intuitiv macht sie genau richtig, was die Wissenschaft weiß und empfiehlt: Bewegung ist das beste Medikament. „Der Patient sollte unbedingt bereit sein, selbst aktiv mitzuarbeiten“, bestätigt auch der behandelnde Orthopäde. „Die beste Therapie nützt nicht viel ohne ein entsprechendes Bewegungsprogramm.“ Aktivierter Lebensstil lautet also die Devise. Und das kann jeder. Ob Laufen auf dem Laufband im Studio oder Balancieren auf Baumstämmen beim Waldspaziergang – Hauptsache in Bewegung. Mit Sicherheit der beste Vorsatz im Neuen Jahr.