EINE FRAGE DER HALTUNG

Viele Altersbeschwerden sind abhängig von der Körperhaltung. Und Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle.

„Altern ist kein Zuckerschlecken“, das war noch bis vor zwei Jahren eine eher freundliche Formulierung für das Lebensgefühl von Dietmar B.* (75). Die gesundheitlichen Probleme häuften sich, ständig kamen neue Beschwerden hinzu. Im Grunde tat ihm alles weh: Knie, Rücken, Füße. Längeres Gehen ging gar nicht mehr. Lebensqualität? Fehlanzeige. „Ich war immer aktiv und es war schrecklich für mich, dass ich auf einmal so viele Zipperlein bekam, die mich doch sehr einschränkten“, erklärt der Rentner aus Berlin. Er suchte im Laufe der Jahre verschiedene Ärzte auf und unterzog sich mehreren Therapien – alles blieb ohne nachhaltigen Erfolg. „Bis ich auf meinen heutigen Orthopäden stieß.“ Mit einem ganzheitlichen Therapiekonzept und sensomotorischen Einlagen von MedReflexx war Dietmar B. innerhalb weniger Wochen so gut wie schmerzfrei.

Den ganzen Körper betrachten

Der Arzt, den Dietmar B. aufsuchte, hatte ein ganz anderes Verständnis für die Probleme seines Patienten als bisher gekannt. „Wir betrachten unsere Patienten ganzheitlich und wissen daher, dass wir die Ursachen oft woanders finden als dort, wo es wehtut“, so der behandelnde Orthopäde Jean Edelstein. Dabei spielen die Beurteilung der Körperhaltung und die Untersuchung von Bewegungsabläufen eine große Rolle. Denn: Der gesamte Körper ist vernetzt, muskuläre Dysbalancen können sich an einer ganz anderen Stelle im Körper bemerkbar machen und Schmerzen verursachen. „Es reicht eben nicht, nur das gerade zwickende Knie oder den schmerzenden Rücken zu untersuchen und lokal zu behandeln. Besonders häufig unterschätzt wird die Bedeutung der Füße“, erläutert der Berliner Orthopäde.

Bedeutung der Füße auch von Ärzten oft vernachlässigt

Die Füße sind die Schnittstelle zwischen dem Boden und dem Körper. Vor allem sorgen schwache Fußmuskeln auf Dauer für Dysbalancen in den aufsteigenden Muskelketten. Die unterschiedliche Spannung der Muskulatur führt zu ungünstigen Belastungen der Gelenke und bedingt Fehlhaltungen. Zunächst kompensieren andere Muskeln und Bandstrukturen die veränderte Belastung. Aber irgendwann bricht das System zusammen und es machen sich plötzlich an der schwächsten Stelle der Funktionskette Beschwerden bemerkbar. So war es auch bei Dietmar B., dem Orthopäde Edelstein mit seinem umfassenden Therapiekonzept helfen konnte. „Viele symptomatische Maßnahmen wie z. B. Spritzen, Stoßwellen oder Physiotherapie sind kurzfristig hilfreich. Wenn aber nicht gleichzeitig das Fundament überprüft und korrigiert wird, kommen die Beschwerden bald wieder“, berichtet Herr Edelstein.

Fehlhaltungen beginnen am Fuß

Deshalb ist die Verordnung von sensomotorischen Einlagen, die dem Therapieverlauf angepasst werden können, ein ganz zentraler Baustein im Therapiekonzept von Jean Edelstein. Die Ein-

lagen werden individuell angefertigt und stimulieren über mehrere Therapie-Areale die Fußmuskeln. Schon in den ersten Wochen zeigten sich bei Dietmar B. Erfolge der Therapie: Er hatte zusehends weniger Schmerzen und der Bewegungsradius wurde wieder größer. Schon nach wenigen Wochen trat eine Verbesserung des Gesamtzustandes ein. Nach einem Jahr war Dietmar B. praktisch schmerzfrei.

Veränderungen sichtbar machen

„Die Einlagen sind kein Wundermittel, aber sie haben immer wieder erstaunliche Effekte auf das Schmerzgeschehen, das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Schon geringe Änderungen der Einlagen haben teilweise deutliche, messbare Veränderungen der Gesamtstatik zur Folge. Mit dem verbesserten Gleichgewichtsempfinden gehen die Patienten aufrechter und haben insgesamt eine verbesserte Körperhaltung“, bestätigt Orthopäde Edelstein, der die Fortschritte der Patienten regelmäßig mit Ganganalysen und Wirbelsäulenvermessungen dokumentiert.

Mehr Stimulation – mehr Körpergesundheit

Mit den Zusammenhängen zwischen Körperhaltung, Gleichgewichtssinn, Schmerzsymptomatik und aktivierenden Einlegesohlen beschäftigt sich seit Jahren auch die Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung (GHBF) in München. „Die gezielte Stimulation der Fußmuskulatur über sensomotorische Einlagen scheint einen deutlich positiven Effekt auf den gesamten Bewegungsapparat zu haben. Das erleben wir jeden Tag in der Praxis am Patienten. Erfreulicherweise häuft sich auch mittlerweile die Studienlage, die unseren Beobachtungen recht gibt“, so Dr. Gregor Pfaff, Orthopäde und Präsident der GHBF. „Gleichzeitig ist es besonders wichtig, die Aktivität der Patienten zu stärken, denn die beste Einlage wird ohne Bewegung nichts nützen.“ Dietmar B. kann wieder aktiv sein – ohne Schmerzen. Innerhalb eines Jahres haben sich seine Beschwerden deutlich verringert. Mehr noch: „Meine Knie-, Rücken- und Fußprobleme sind fast verschwunden. Und außerdem habe ich das Gefühl, dass ich eine viel bessere Körperspannung habe, aufrechter gehe und beweglicher bin.“

*Name von der Redaktion geändert

Nur sensomotorische Einlagen von MedReflexx stimulieren gezielt die Fußmuskulatur über bestimmte Therapie-Areale. Sie werden vom Arzt individuell getestet und nach seinem Rezept angefertigt. Nur bei MedReflexx: Die sensomotorischen Einlagen können im Therapieverlauf an veränderte muskuläre Zustände angepasst werden. Neue Einlagen sind so überflüssig.