

„Ich bin ein sportlicher Typ!“

Fit mit 90: Tägliche Bewegung, gesunde Ernährung und sensomotorische Einlagen



Karl K. ist 90 Jahre alt. Ein lebensfroher, aktiver Rentner, dem noch immer der jugendliche Schalk aus den Augen blitzt. Natürlich sind die Jahre nicht spurlos an ihm vorbeigegangen, aber er tut sein Bestes, um sich fit zu halten. Im letzten Jahr allerdings konnte er vor Schmerzen keine 30 Meter mehr gehen. Eine multimodale Therapie unter Einbeziehung sensomotorischer Einlagen von MedReflexx verschaffte Besserung. Heute sprüht er wieder vor Lebensfreude.*

Nur wenige Meter möglich

„Ich bezeichne mich als sportlichen Typen“, schmunzelt Karl K. „Ich bewege mich täglich, mache zweimal pro Woche Gymnastik, achte auf meine Ernährung, bleibe in Form. Trotz allem bekam ich die sogenannte Schaufenster-Krankheit. Sie heißt so, weil man wie bei einem Schaufenster-Bummel alle paar Meter stehen bleiben muss, wenn man vor Schmerzen einfach nicht mehr laufen kann.“ Der medizinische Fachausdruck für diese Krankheit lautet „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (pAVK). Es handelt sich um

eine Verengung der Arterien in Becken und Beinen. Dadurch gelangt nicht mehr ausreichend Blut in die Beine, die Muskelzellen der Waden werden nicht genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Es kommt zu Krämpfen und Schmerzen. In Deutschland leiden vier bis fünf Millionen Menschen an dieser tückischen Durchblutungsstörung der Gefäße.

Therapie aus mehreren Bausteinen

Karl K. suchte seinen Orthopäden, einen Experten für Haltungs- und Bewe-

gungsmedizin, in Berlin auf. Nach umfangreicher Anamnese und eingehender Ganganalyse empfahl dieser eine multimodale, konventionelle Therapie. „Operationen stellen immer einen Eingriff, also auch ein Risiko dar“, so der Orthopäde. „Vor allem in fortgeschrittenem Alter. Grundsätzlich ist es sinnvoll, immer erst das Spektrum aller konventionellen, also nicht operativen Maßnahmen auszuschöpfen.“ Die Behandlung: Chirotherapie an der Halswirbelsäule, Manuelle Therapie und Massagen zur Flexibilisierung der Fuß- und Beinmuskulatur, ein Trainingsprogramm zur Er-

höhung der Gangsicherheit. Außerdem verordnete der Orthopäde sensomotorische Einlagen. „Mein Patient reagiert sehr sensibel auf die Stimulation der Fußsohle. Die Einlagen von MedReflexx sind ideal, da sie individuell angepasst und verändert werden können. So kann ich den Patienten ganz engmaschig betreuen und sicherstellen, dass die Einlage passt und ihre Wirkung voll entfalten kann.“

So wirken sensomotorische Einlagen

Sensomotorische Einlagen von MedReflexx sind dynamische Einlagen, das heißt, sie aktivieren die Muskulatur im Gegensatz zu rein stützenden, passiven Einlagen. Einzelne Therapieareale stimulieren die Fußsohle, ähnlich dem Barfuß-Laufen auf unebenem Untergrund, nur eben gezielt. Diese Reize werden über das körpereigene Netzwerk von Muskelketten und Faszien bis ins Nervensystem transportiert. Das Gehirn leitet eine entsprechende Rückkopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur neuronal an. Für Schmerzen im Bewegungsapparat bedeutet das: Fehlstellungen können behoben, Belastungen neu verteilt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden – oft ist das auch das Ende der Schmerzen. Im Falle von Karl K. hat die Einlage noch einen weiteren positiven Aspekt: Die Stimulation der Fußsohle wirkt wie eine Venenpumpe, regt also die Durchblutung an.

war bisher erfolgreich. Um ihren Verlauf auch weiterhin positiv zu unterstützen, nimmt Karl K. regelmäßige Kontrolltermine wahr. Dann können weitere therapeutische Maßnahmen besprochen und die Einlage der veränderten muskulären Spannung angepasst werden. „Mein Auto bringe ich schließlich auch regelmäßig zur Wartung“, schmunzelt er. „Auf jeden Fall sind die Einlagen ein Segen! Ich komme meine vier Stockwerke gut runter und stolz wieder rauf, würde ich sagen. Und das soll auch noch eine Weile so bleiben!“

*Name von der Redaktion geändert



Sensomotorische Einlagen von MedReflexx sind weich und flexibel, aktivieren gezielt die Fußmuskulatur und sind im Therapieverlauf veränderbar. Nur bei speziell ausgebildeten und zertifizierten Experten für Haltungs- und Bewegungsmedizin!

Schmerzfrei und aktiv nach wenigen Wochen

Karl K. ist zufrieden. „Ich muss zwar langsam gehen und bin ein bisschen wacklig, immerhin bin ich 90! Aber ich habe keine Schmerzen mehr, seit ich die Einlagen trage.“ Er kann mittlerweile wieder eine halbe Stunde am Stück gehen. Ohne Schmerzen. Ein Paar Einlagen liegt im Straßenschuh, ein anderes Paar im Hausschuh. „Ohne Einlage mag ich gar nicht mehr gehen. Ich habe mich so sehr an sie gewöhnt, dass ich sie gar nicht mehr merke. Im Gegenteil: Ich empfinde es als äußerst unangenehm, wenn ich sie nicht trage.“ Die Therapie