



Gesundheit fängt an den Füßen an

Patienten fragen, Experten antworten zum Thema Einlagenversorgung

Sensomotorische Einlagen richten den kranken Körper wieder auf, sind so dünn, dass sie in jeden Schuh passen, und fördern gleichzeitig die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems. Kann man das glauben oder sollte man, wie bei fast allen Dingen im Leben, zunächst einmal eine gesunde Skepsis entwickeln? Denn es scheint doch klar zu sein: So viele positive Eigenschaften kann eine bloße Schuheinlage nicht haben! Dass sie doch kann, dafür stehen qualifizierte Orthopäden, die besonders auf dem Gebiet der Haltungs- und Bewegungsdiagnostik arbeiten. Ihre positiven Behandlungsergebnisse sind schon jahrelang bekannt und wissenschaftlich bestätigt! Den zunächst ungläubigen Patienten stellen sich vor der Behandlung jedoch noch folgende Fragen:

Wie kann eine Einlage das Herz-Kreislauf-System anregen?

Gesunde und fitte Füße sind ein wichtiger Bestandteil des Bewegungsap-

parates und Herz-Kreislauf-Systems. Denn nur wenn die Bein-Venenpumpe gut arbeitet, wird das Blut aus den Beinen zügig zum Herzen zurückbefördert. Hierfür müssen die Venenklappen in den Beinen aktiviert werden – und dies geschieht durch Muskelarbeit. Somit hilft jeder einzelne Schritt dabei, die Venen, das Herz und den Muskelapparat zu stärken und die Gesundheit des Körpers zu unterstützen!

Wenn ich Spreizfüße entwickelt habe, können Einlagen daran noch etwas ändern?

Im Falle eines Spreizfußes sinkt das Fußgewölbe ab, wodurch die Knochen des Mit-

telfußes auseinanderweichen. Ursächlich daran beteiligt sind die Fußmuskeln, die das Fußgewölbe zuvor gehalten haben. Genau diese gilt es deshalb zu kräftigen, indem sie durch die Einlagen stimuliert werden, so lange, bis sie wieder aus eigener Kraft das Fußgewölbe halten können. Dies kann in schweren Fällen zwar einige Zeit dauern – auch beim normalen Krafttraining kann man ja erst nach mehrmaligem Training ein Resultat sehen –, doch die Wiederaufrichtung ist möglich!

Ich habe Beschwerden im Bereich der Halswirbel. Wie können mir da Einlagen an den Füßen helfen?

Sensomotorische Einlagen können eingesetzt werden bei:

- Fehlstellungen der Füße (Senk-, Spreiz-, Hohlfuß usw.)
- Fersensporn
- Hallux valgus
- Venen- und/oder Durchblutungsstörungen der Beine
- Rücken- und Nackenschmerzen
- muskulären Dysbalancen
- Gleichgewichtsstörungen
- Hüft-, Becken-, Beinschmerzen

Schwache Fußmuskeln bedeuten nicht nur Probleme für die Füße. Durch eine Kettenreaktion und aufeinander aufbauende muskuläre Dysbalancen kann es im ganzen Körper zu Auswirkungen kommen, eben bis hin zum Kopf- und Nackenbereich. Aus diesem Grund muss die Körperhaltung gezielt wieder neu ausbalanciert werden. Durch die individuelle Anpassung der Spezialeinlagen kann diese Wirkung auf den Körper erzielt werden.

Die sensomotorischen Einlagen tun mir weh. Bleib ich deshalb doch lieber bei der herkömmlichen Versorgung?

Sensomotorische Einlagen werden individuell an den Fuß angepasst und können so gezielt einzelne, spezielle Punkte der Fußmuskulatur ansprechen. Beim ersten Tragen kann dies zu einem „Muskelkater“ führen, da die Fußmuskeln noch untrainiert und schwach sind. Aus diesem Grund sollten Sie sich langsam an die neuen Einlagen gewöhnen, damit der Fuß nicht über Gebühr belastet wird. Nach einiger Zeit gewöhnt sich der Fuß dann an die besondere Herausforderung, und je weiter die Muskulatur wieder ihre natürliche Funktion erfüllt, desto weniger spüren Sie die Einlage. Zur Stabilisierung des Erfolges sollten die Spezialeinlagen möglichst oft getragen werden. Dadurch bleiben die Fußmuskeln stark und aktiv.

Werden diese speziellen Einlagen nur von den privaten Versicherungen bezahlt oder auch von der gesetzlichen Krankenkasse?

Natürlich fällt es als Kassenpatient schwer, sich für eine Wahlleistung zu entscheiden, wenn das Geld dafür aus der eigenen Tasche stammt und eine von der Krankenkasse (teil-)bezahlte Einlage ausreichend erscheint. Sensomotorische Einlagen haben jedoch den entscheidenden Vorteil, dass sie aktiv an der Gesundheit des Fußes arbeiten. Dadurch nehmen sie Einfluss auf die gesamte Körperstatik und können so Dysbalancen und Muskelverspannungen dauerhaft entgegenwirken, mit dem Ergebnis, dass der gesamte Körper frischer, erholter und aktiver ist.

Wo finde ich die für mich optimale Einlagenversorgung?

Bevor die Einlagen verschrieben werden können, wird durch einen spezialisierten Arzt eine genaue Untersuchung vorgenommen. Durch ganzheitliche Muskelfunktionstests erkennt der Sensomotorik-Experte, an welchen Stellen des Körpers Störungen vorhanden sind. Dementsprechend werden die neun Polster der Spezialeinlage prallelastisch befüllt und so individuell an die Fußmuskulatur des Patienten angepasst. Die Einlagen sind in drei verschiedenen Ausführungen erhältlich (Dreiviertel- oder Langeinlage sowie extraweich), sodass jeder die zu ihm passende Einlage erhält. Während der Behandlung wird der Fortschritt durch Zwischenuntersuchungen überprüft, die Einlagenbefüllung angepasst und optimiert. Neben den spürbaren Effekten an den Füßen und am Körper zeigt sich bei ca. 80 % der Patienten eine bessere Körperhaltung.

Einlage ist nicht gleich Einlage!

Der Unterschied zwischen „gewöhnlichen“ Einlagen und sensomotorischen Spezialeinlagen ist recht schnell erklärt: Während normale Kork- oder Ledereinlagen entsprechend der Fußform angepasst werden, um den Fuß zu stützen und damit zu entlasten, verfolgt man mit sensomotorischen Einlagen ein anderes Ziel: die Aktivierung der Fußmuskulatur. Diese soll wieder angeregt werden, selbstständig das Fußgewölbe und damit den Fuß – also entsprechend ihrer eigentlichen Funktion – zu tragen. Dies erreicht man durch das Setzen gezielter Impulse an einzelnen Reflexpunkten, wodurch der Körper sich wieder aufrichtet und gesunde Bewegungsabläufe wiederhergestellt werden. Während normale Einlagen den Fuß also lediglich passiv entlasten, trainieren sensomotorische Einlagen den Fuß. So kann er schließlich wieder seine ursprüngliche, gesunde Aufgabe übernehmen.