



Aktiv gegen den Schmerz

Das Kreuz mit dem Kreuz: Sensomotorische Einlagen helfen

Harald M. ist 48 Jahre. Sportlich und sportbegeistert. Er trainiert sogar für einen Marathon-Lauf, seine neue große Herausforderung. Harald S. läuft – bis ihm sein Rücken einen Strich durch die Rechnung macht. Und er sich kaum noch bewegen kann.

Rückenschmerz – Volksleiden Nr. 1

„Ich war total fit und wurde immer besser. Dieses Jahr wollte ich mir einen großen Traum erfüllen: Endlich einmal die 42 km Marathon bestreiten. Das war meine persönliche Herausforderung. Und dann kamen die Schmerzen“, blickt Harald S. zurück. Damit ist er nicht allein. Über 70 Prozent der erwachsenen Deutschen leiden täglich oder mehrmals wöchentlich unter Rückenschmerzen. Auch die Anzahl der chronischen Rückenschmerz-Patienten nimmt stetig zu. „Ich hatte am Schluss täglich Schmerzen, besonders nach dem Training. Mehrere Behandlungen beim Osteopathen blieben erfolglos.“

Aktivierende Therapie mit Einlagen

Häufig werden im Fall anhaltender Rückenschmerzen Dauermedikation oder sogar der Schritt zu einer Operation zum Mittel der Wahl. Doch es geht auch anders, wie Erfahrungen aus der orthopädischen Praxis zeigen: mit sen-

somotorischen Einlagen als Teil eines multimodalen Aktivierungstrainings. „Die Diagnose meines Patienten lautete: Ausgeprägter Knickfuß sowohl rechts als auch links, eine bestehende Fehlrotation der Beine beim Gehen nach außen. Außerdem konnte ich eine Blockade des Iliosakralgelenks (ISG) rechts sowie Verkürzungen der rückseitigen Oberschenkel- und der inneren Hüftmuskulatur diagnostizieren“, erklärt Dr. Martina Götz, Orthopädin in Frankfurt und Präsidiumsmitglied der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung (GHBF). „Nach einer Deblockierung des ISG verordnete ich tägliche Dehnübungen und das Tragen sensomotorischer Einlagen von MedReflexx zur Aktivierung der Fußmuskulatur: Der Patient war nach drei Wochen schmerzfrei.“

Den Körper mobilisieren

Praxis und Wissenschaft sind sich einig: Bewegung ist das beste Rezept. Wer Schmerzen hat, soll sich nicht etwa scho-

nen, sondern bewegen. Das Training der Fußmuskulatur spielt dabei eine immens wichtige Rolle für die Körpergesundheit. Ein gesunder Körper steht auf gesunden Füßen – das wusste schon Pfarrer Kneipp. Dennoch wird die Fußgesundheit vernachlässigt: Gleichförmige Böden, enges Schuhwerk, wenig Bewegung lassen die Fußmuskulatur verkümmern. Mit fatalen Folgen. Eine untrainierte Fußmuskulatur kann Dysbalancen im gesamten Bewegungsapparat verursachen und zu Fehlbelastungen, Dysfunktionen, Beschwerden und Schmerzen führen. Für die Therapie bedeutet das: Bei Rückenschmerz ist ein funktionelles Training der Rückenmuskulatur unerlässlich, auch Dehnübungen sind empfehlenswert. Darüber hinaus muss aber auch die Gesamtmuskulatur und im Speziellen die Fußmuskulatur trainiert werden.

Sensomotorische Einlagen unterstützen Therapie

Experten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik empfehlen daher heute ein

multimodales Therapiekonzept. Dabei ist die Aktivierung durch körperliche Bewegung nur ein wichtiger Baustein. Als äußerst erfolgreich hat sich auch der Einsatz sensomotorischer Einlagen (z. B. von MedReflexx) erwiesen: Durch individuell vom Arzt befüllte Polster stimulieren sie die Fußsohle ähnlich dem Barfußlaufen. Sie aktivieren die Fußmuskulatur und liefern dem Körper neue Reize. Dies hat positive Auswirkungen auf das Gangbild, die Körperhaltung und den gesamten Bewegungsapparat. Dysbalancen werden behoben, Belastungen umverteilt, Fehlstellungen korrigiert – bis hin zur Schmerzfreiheit. Es scheint ungewöhnlich, Einlagen in der Schmerztherapie einzusetzen. Doch Einlagen sind im Allgemeinen als Hilfsmittel unterschätzt. Denn Einlagen, egal welcher Art, stellen immer einen direkten Eingriff ins Bewegungsmuster dar und wirken auf das sensomotorische System. Die Einlagenversorgung ist eine wichtige Intervention und gehört daher unbedingt unter ärztliche Aufsicht. „Starre Einlagen wirken nicht zielgerichtet und haben daher in der Schmerztherapie keine Berechtigung. Nur mit sensomotorischen Einlagen kann das immense Potenzial der Einlagenversorgung gezielt genutzt und differenziert eingesetzt werden – aber bitte immer vom Arzt kontrolliert“, erklärt Götz.



Sensomotorische Einlagen – wichtiger Baustein eines multimodalen Therapiekonzepts

Konservativ – die bessere Alternative

Der konservative Ansatz bedeutet Therapie ohne operativen Eingriff. Jedem zehnten Rückenschmerzpatienten wird heute eine Operation empfohlen, häufig zu schnell und ohne ausreichende konservative Therapieversuche oder das Abwarten einer Spontanremission. Auch wenn minimalinvasive Verfahren als risikoarm gelten, so stellt eine Operation doch immer einen Eingriff dar. Außerdem schätzen Experten, dass 80 Prozent aller aufgrund von Rückenschmerzen vorgenommenen Operationen überflüssig sind. „Der Erfolg gibt uns recht“, so Götz weiter. „Mit einer multimodalen Aktivierungstherapie unter Einbeziehung der sensomotorischen Einlagen können wir, damit meine ich uns als Experten für Haltungs- und Bewegungstherapie, sehr gute Erfolge erzielen. Viele unserer Rückenschmerz-Patienten sind heute schmerzfrei, sogar chronische Patienten konnten geheilt werden. Ohne Eingriff, ohne Medikamente, ganz im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung und Behandlung.“ Das zeigt auch das Beispiel von Harald S. Der trainiert bereits für den kommenden Marathon. Schmerzfrei.

► MedReflexx GmbH
Hesselohrstr. 5
80802 München
Tel.: 089/330 37 47-0
info@medreflexx.de
www.medreflexx.de