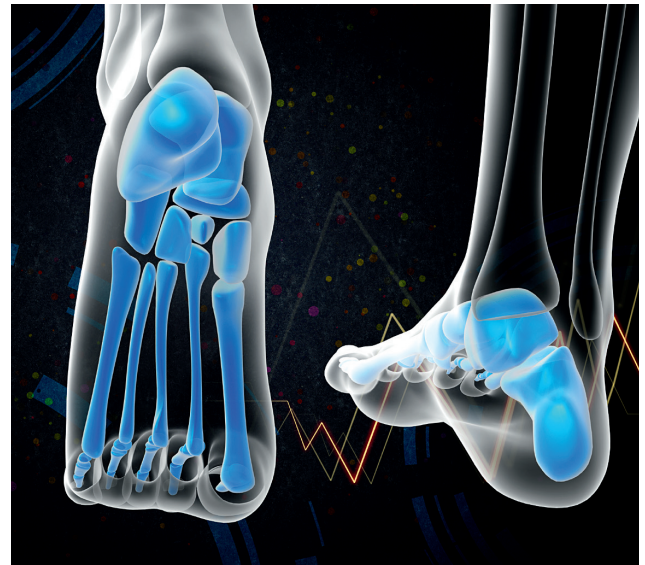




# SCHMERZFREI KANN SO EINFACH SEIN

Gesunde Füße  
mit sensomotorischen Einlagen



*„Ich konnte keine zwei Stunden mehr stehen oder gehen – so unerträglich waren die Schmerzen.“ Thomas B. ist passionierter Gastronom und 14 Stunden am Tag auf den Beinen. Bis die Füße nicht mehr mitspielen.*

## Schmerzfrei nach 3 Wochen

Seine Krankenakte ist lang. Vor fast 30 Jahren beginnen Thomas' Fußschmerzen. Unzählige Ärzte, bettende Einlagen, Anpassungen, Injektionen und Therapien später ist noch immer keine Besserung in Sicht. Im Gegenteil: Er kann kaum noch seinem Beruf nachgehen. Daraufhin sucht der Sauerländer einen Experten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik auf – und ist nach seinen bisherigen Erfahrungen äußerst skeptisch. Doch das Ergebnis überzeugt: Nach drei Wochen mit sensomotorischen Einlagen (von MedReflexx) ist er nahezu schmerzfrei. „Ich konnte es selbst nicht fassen“, begeistert sich der Patient. „Es fühlt sich an wie ein neues Leben. Heute kann ich meinem Beruf praktisch schmerzfrei nachgehen,

stundenlang mit meinem Hund laufen und wieder Wanderurlaube machen.“

## Gesunder Fuß – gesunder Körper

Heute ergeht es vielen Patienten wie Thomas B. Unspezifische Fußschmerzen oder Schmerzen in Knie, Rücken, Nacken beeinflussen erheblich die Lebensqualität. Ursache sind oft muskuläre Dysbalancen, hervorgerufen durch Fehlbelastungen, Fehlhaltungen oder Fehlstellungen. Was die meisten nicht wissen: Diese können erfolgreich über den Fuß therapiert werden. Der Fuß ist unsere Basis. Täglich stehen und gehen wir darauf, der Fuß trägt uns überall hin und macht uns mobil. Unter gesundheitlichen Aspekten wird dem Fuß hingegen wenig Aufmerksamkeit gezollt und die Fußmuskulatur verkümmert – mit fa-

talenen Folgen. Denn die Fußgesundheit nimmt grundlegenden Einfluss auf die gesamte Körpergesundheit.

## Therapie nach dem Vorbild der Natur

Der Fuß ist ein hochkomplexes Gebilde. Rezeptoren in der Fußsohle sorgen für die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen und liefern damit wichtige Impulse für den gesamten Bewegungsapparat. Gleichförmige Böden, modernes Schuhwerk und Bewegungsmangel stören und verhindern diese Stimulation und führen über die Muskelketten zu Dysbalancen, die in Schmerzen resultieren. Experten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik nutzen daher sensomotorische Einlagen in der Schmerztherapie. Der Arzt testet die

Reizaufnahme und -verarbeitung an der Fußsohle des Patienten durch leichten Druck auf verschiedene Sektionen. Daraufhin werden die therapeutischen Einlagen individuell befüllt. Ähnlich dem Barfuß-Laufen stimulieren und aktivieren sie die Fußmuskulatur und haben positive Auswirkungen auf Haltung, Gangbild, Körperspannung sowie den gesamten Bewegungsapparat. Veränderte Bewegungsmuster können muskulären Dysbalancen entgegenwirken und Schmerzen lindern oder heilen. Sensomotorische Einlagen von MedReflex können im Therapieverlauf an veränderte Bedürfnisse des Patienten angepasst werden.



### Selbst aktiv vorbeugen

In Forschung und Wissenschaft herrscht der allgemeine Konsens: Bewegung ist das beste Rezept, das gilt sowohl in der Therapie als auch für die Prävention. Dabei ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Muskelgruppen zu aktivieren. Optimal ist eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Gezieltes sensomotorisches Training fördert das Gleichgewicht und stabilisiert dadurch den gesamten Bewegungsapparat. Eine beliebte Übung ist der Einbeinstand, der sich ganz leicht in den Alltag integrieren lässt, z. B. beim Zähneputzen. Für den Fuß selbst gibt es eine ganze Reihe Übungen, die gezielt die Fußmuskulatur trainieren (z. B. Wechseltritt, Gehen auf Weichboden und bare foot running). Auch hier gilt: Die Gesundheit beginnt im Fuß. Das bedeutet: Beim Training den Fuß nicht überlasten, Trainingseinheiten leicht beginnen, langsam steigern und für gutes Schuhwerk sorgen.

*Sensomotorische Einlagen helfen, eine Vielzahl funktioneller Beschwerden des Bewegungsapparates, wie z. B. Rücken-, Knie- oder Nackenschmerzen, zu verbessern.*

### Experten-Netzwerk für Sensomotorik

Die Bedeutung des Fußes für die Gesamtgesundheit betont auch die Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF). Der Verein unterstützt ganzheitliche Therapieformen und fördert und vernetzt dazu Wissenschaft und Praxis unterschiedlichster Fachbereiche. „Der Fuß spielt immer eine wichtige, eine tragende Rolle“, erklärt Dr. Gregor Pfaff, Präsident der GHBF. „Die klinische Erfahrung bestätigt, dass sensomotorische Einlagen ein wichtiger Bestandteil einer multimodalen Schmerztherapie sein können.“ Die GHBF trägt mit ihrem Kursangebot Sorge für die qualifizierte Ausbildung von Sensomotorik-Experten. Der Gastronom Thomas B. ist einer derjenigen, die davon profitieren konnten – durch zurückgewonnene Lebensqualität.

*von Kerstin Steybe*

► MedReflex GmbH  
Hesselohrstr. 5  
80802 München  
Tel.: 089/3303747-0  
info@medreflexx.de  
www.medreflexx.de