



# EINE FRAGE DER HALTUNG

*Viele Altersbeschwerden sind abhängig von der Körperhaltung. Daraus gilt es, die richtigen Konsequenzen zu ziehen.*

„**A**ltern ist kein Zuckerschlecken“, das war noch bis vor zwei Jahren eine eher freundliche Formulierung für das Lebensgefühl von Volker 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 Volker B. aus Berlin. Der Rentner 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.“

## Den ganzen Körper betrachten

Der Arzt, den Volker B. dann aufsuchte, hatte ein ganz anderes Verständnis für die Probleme seines Patienten. „Wir betrachten unsere Patienten

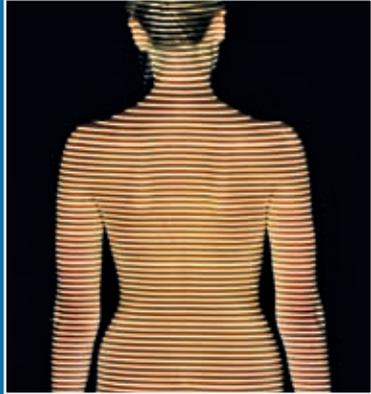
ganzheitlich und wissen daher, dass wir die Ursachen oft woanders finden als dort, wo es weh tut“. Dabei spielt die Beurteilung der Körperhaltung und die Untersuchung von Bewegungsabläufen eine große Rolle. Denn: Der gesamte Körper ist vernetzt, muskuläre Dysbalancen können sich an einer ganz anderen Stelle im Körper bemerkbar machen und Schmerzen verursachen. „Es reicht eben nicht, nur das gerade zwickende Knie oder den schmerzenden Rücken zu untersuchen. Besonders häufig unterschätzt wird die Bedeutung der Füße“, erläutert der Berliner Orthopäde Jean Edelstein.

## Bedeutung der Füße auch von Ärzten unterschätzt

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 Be-



**Verbesserungen nachweisen**



Eine bewährte Methode zur Erkennung von Wirbelsäulenveränderungen ist die 3D/4D-Wirbelsäulenvermessung. Damit werden Handlungsveränderungen im Laufe einer Therapie sichtbar gemacht und dokumentiert. Das Verfahren beruht auf einer Computeranalyse von Lichtprojektionen und ist daher strahlungsfrei und gesundheitlich unbedenklich.

lastungen 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 Volker B., dem 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 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 Edelstein. Die Einlagen werden individuell angefertigt und stimulieren über mehrere Therapie-Areale die Fußmuskeln. Schon in den ersten Wochen zeigten sich bei Volker 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 Volker 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 Edelstein, der die Fortschritte der Patienten regelmäßig mit Ganganalysen und Wirbelsäulenvermessungen dokumentiert.

### Mehr Stimulation – mehr Sicherheit

Mit den Zusammenhängen zwischen Körperhaltung, Gleichgewichtsvermögen 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 das Gleichgewichtsvermögen zu haben. Das Gleichgewichtsorgan liegt zwar im Innenohr, doch wir haben Hinweise, dass es über das Nervensystem eine Kopplung zwischen dem Innenohr und den kurzen Fußmuskeln gibt. Das erklärt die stabilisierende Wirkung der Einlagen. Wir werden aber noch weitere Studien zur Sturzprophylaxe auf den Weg bringen“, bestätigt Dr. Gregor Pfaff, Orthopäde und Präsident der GHBF. Gleichzeitig ist es besonders wichtig, die Aktivität der Patienten zu stärken, denn die

beste Einlage würde ohne Bewegung nichts nützen, so Pfaff weiter.

Volker 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“.

---

► MedReflexx GmbH  
Hesseloherstr. 5 | 80802 München  
Tel.: 089/3303747-0  
info@medreflexx.de | www.medreflexx.de