

Chronische Schmerzen müssen nicht sein

Gesundheit beginnt am Fuß – mit sensomotorischen Einlagen

„In meiner Praxis stellen sich immer wieder Patienten vor, die unter Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Fuß-, Knie- oder Hüftproblemen leiden. Die meisten davon haben unzählige Therapien hinter sich, ohne dass eine langfristige Besserung der Beschwerden aufgetreten wäre. Das muss nicht sein!“ So das Plädoyer von Dr. Cyrus Sami, Allgemein- und Sportmediziner in München. Denn Dr. Sami ist überzeugt: „Schmerzen im Bewegungsapparat können sehr wirksam, schonend und gezielt therapiert werden. Diese Therapie beginnt beim Fuß und braucht die regelmäßige Kontrolle durch einen spezialisierten Arzt.“



Der Fuß, die Basis

Der menschliche Fuß, ein Wunderwerk der Natur: Ein komplexes Gebilde aus 26 Knochen, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bändern, ca. 50.000 Nervenendigungen. Und obwohl wir täglich auf ihm stehen und gehen, vernachlässigen wir seine Gesundheit. Enges Schuhwerk, glatte Böden und wenig Bewegung lassen die Fußmuskulatur verkümmern. Da der Körper über Muskelketten und Faszien von unten bis oben vernetzt ist, wirkt sich eine untrainierte Fußmuskulatur auf die gesamte Körperstatik aus. „Gerade die unteren Extremitäten werden leider oft falsch, also nur symptomatisch behandelt. Wir müssen weg von der „Da-wo’s-wehtut-Medizin“ hin zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Patienten“, so Sami weiter. „Einzelne lokale Maßnahmen nützen doch nichts, wenn die Ursache ganz woanders liegt!“ Und oft liegt sie im Fuß begründet oder ist zumindest über den Fuß ansteuerbar.

Konservativ ist innovativ

Dr. Sami, der sich auf funktionelle Störungen des Bewegungsapparates spezialisiert hat, ist von der Wirkung konservativer Therapien immer wieder begeistert. Konservativ bedeutet, dass der Patient so weit wie möglich durch nicht operative Therapien behandelt wird. „Das sind häu-

fig manuelle Techniken, die wir mit anderen physiotherapeutischen oder osteopathischen Techniken, Injektionen, Stoßwellen und individuellen Trainingsprogrammen usw. kombinieren. Eigentlich mit allem, was den Körper anregt, seine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Leider wird heute viel zu oft und viel zu schnell zum Messer gegriffen, weil das planbarer und auch rentabler ist – doch die Therapieerfolge lassen zu wünschen übrig! Ich halte eine multimodale Therapie für den Ansatz der Zukunft. Ganzheitlichkeit ist das Stichwort!“ so Sami weiter. Zu einer solchen multimodalen Therapie gehört auch die Versorgung mit sensomotorischen Einlagen von MedReflex. Diese stimulieren gezielt die Fußsohle über individuell befüllte Polster. Der Druck auf die einzelnen Fußareale wird über Muskelketten bis zum Gehirn weitergeleitet, das entsprechende Rückmeldung gibt und wiederum bestimmte Areale im Körper ansteuert. „Lasten werden umverteilt, Dysbalancen ausgeglichen, Fehlstellungen behoben – bis hin zur Schmerzfreiheit“, erklärt Samis Kollege Michael Kaune, der sich auch auf sensomotorische Therapien spezialisiert hat.

Therapie braucht Expertise und Kontrolle

„In unsere Praxis kommen viele chronische Schmerzpatienten, die nicht er-

folgreich behandelt wurden. Zum einen bin ich überzeugter Verfechter der dynamischen Einlagen. Von statischen, also rein stützenden Einlagen, halte ich nicht viel, da sie eher dazu beitragen, die Muskulatur weiter schwächen“, erklärt Kaune. Zum anderen gehört zu einem erfolgreichen Therapieverlauf eine regelmäßige Kontrolle durch den behandelnden Therapeuten. Denn: „Einlagen müssen veränderten Erfordernissen angepasst werden können“, so Kaune weiter. Einlagen von MedReflex werden direkt vom behandelnden Arzt, einem qualifizierten Haltungs- und Bewegungsspezialisten, ausgetestet, befüllt und können im Therapieverlauf angepasst werden. Damit bleibt die Expertise und Kontrolle beim Therapeuten.

Zusätzlich profitieren Patient wie Kasse von der Langlebigkeit der Einlagen. „Übergibt der Arzt die Anfertigung eines orthopädischen Hilfsmittels, wie vielfach üblich, per Rezept an ein Sanitätshaus, werden in der Regel keine Kontrollen durchgeführt und der Arzt erhält keine Rückmeldung zum Therapieverlauf“, erläutert Kaune. Nicht zuletzt ist eine erfolgreiche Therapie auch abhängig von der Mitarbeit des Patienten: Es gilt, einen aktivierten Lebensstil zu führen, sich viel zu bewegen und die Fußmuskulatur zu trainieren. Denn ein gesunder Körper steht auf einem gesunden Fuß.

Mit MedReflexx nach wenigen Wochen schmerzfrei

Die Münchnerin Susanne M.* litt im Vorfußbereich unter unerträglichen Schmerzen, einer so genannten **Metatarsalgie**. „Nach wenigen Tagen mit den MedReflexx-Einlagen konnte ich eine deutliche Verbesserung spüren. Heute bin ich nahezu schmerzfrei.“

Der 75-jährige Volker G.* kämpfte gegen allgemeine Befindlichkeitsstörungen, die mit dem Älterwerden auftraten, wie **Rücken-, Knie- und Fußschmerzen**. „Ich war immer aktiv! Es war schrecklich für mich, dass ich auf einmal so viele Zipperlein bekam, die mich so sehr einschränkten“, erklärt der Rentner. „Mit den MedReflexx-Einlagen sind Knie-, Rücken- und Fußprobleme fast verschwunden. Und außerdem habe ich das Gefühl, dass ich eine viel bessere Körperspannung habe, aufrechter gehe und beweglicher bin.“



Markus S.* litt unter einem **Haltungsfehler**, der starke Schmerzen in der Brust verursachte, so dass er kaum noch seinem Beruf nachgehen konnte. „Ich konnte bereits beim Arzt während der Untersuchung sehen, wie der Haltungsfehler durch die Einlage korrigiert wird – man hat es tatsächlich direkt an den Wirbelsäulen-Aufnahme erkennen können.“ Auch er war nach wenigen Wochen schmerzfrei – und trägt die Einlagen als begeisterter Wintersportler sogar in seinen Skistiefeln.

**Namen von der Redaktion geändert*

Spezialisten für sensomotorische Arzteinlagen und Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe: