

# Unsere Füße brauchen die richtige Erdung

*Sensomotorische Einlagen verbessern Haltung und Bewegungskoordination*



*Durch seinen aufrechten Gang nimmt der Mensch in der Entwicklungsgeschichte eine Sonderstellung ein. Das bringt eine ganze Reihe von Vorteilen mit sich, wie z. B. die Entlastung der Hände, die auch im Laufen als Greifwerkzeuge benutzt werden können, ist aber auch mit gewissen Nachteilen verbunden. Denn die Anforderungen an Standfestigkeit und Koordinationsfähigkeit sind extrem hoch und erfordern zum einen eine komplexe Steuerung durch das Gehirn, zum andern ein intaktes Zusammenspiel von vielen Muskeln, Sehnen und Bändern. Dieses gerät leider nur allzu leicht aus dem Takt, wenn an irgendeiner Stelle eine Störung auftritt.*

**K**inder lernen zu laufen, indem sie fallen und wieder aufstehen. Durch die sensomotorische Auseinandersetzung mit dem Untergrund entwickeln sie ein Gespür für ihre Körperhaltung, das sie für ihr ganzes weiteres Leben prägt. In diesem Zusammenhang spielt vor allem das Barfußgehen eine wichtige Rolle. Da junge Menschen heutzutage häufig zu wenig Bewegungserfahrung auf unebenem Boden haben, geht das Körpergefühl des Barfußlaufens zum großen Teil ver-

loren. Schulsport und Gymnastik sollten daher häufiger auf Weichbodenmatten und barfuß stattfinden.

## **Körperbalance setzt ein erhebliches Maß an Feinabstimmung voraus**

Um sicher stehen und gehen zu können, müssen wir in der Lage sein, unsere Körperbalance in den unterschiedlichsten Situationen aufrechtzuerhalten. Das menschliche Nervensystem leistet eine

## Bei welchen Indikationen sind sensomotorische Einlagen geeignet?

- Vorfußschmerzen
- Hallux valgus
- Abrollstörungen der Füße
- Fersenschmerzen
- Achillessehnenreizung
- Sprunggelenksinstabilitäten
- unspezifische Kniebeschmerzen
- Chondropathie patellae (Knorpelkrankheit der Kniescheibe)
- Hüft- und Beckenschmerzen
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerzen
- Rückenverkrümmungen
- Haltungsschwäche
- Nackenverspannungen
- Schulter-Arm-Schmerzen
- Kopfschmerzen
- einseitige Schmerzen von Kopf bis Fuß
- Polyneuropathie
- Gleichgewichtsstörungen
- Gangbildstörungen
- Fibromyalgie

## Sensomotorische Einlagen wirken kräftigend auf die Fußmuskulatur, wodurch sich ...

- die Wirbelsäule aufrichtet
- das Körpergefühl verbessert
- die Durchblutung erhöht
- Verspannungen auflösen
- Muskeldysbalancen ausgleichen
- das Gleichgewicht besser einstellt



erstaunliche Feinarbeit, damit dies möglich ist und wir im Alltag nicht zu Fall kommen. Selbst bei scheinbar einfachsten Tätigkeiten kommt es darauf an, dass eine Reihe von Funktionen aufeinander abgestimmt werden. Wenn wir z. B. eine Stufe überschreiten, müssen die optischen Informationen, die uns einen räumlichen Seheindruck vermitteln, ganz genau zu unserem Bewegungsablauf passen. Nimmt unsere Sehleistung ab oder sind unsere Brillengläser zu schwach, können wir unter Umständen unangenehme Überraschungen erleben. Denn das Auge hat einen erheblichen Anteil bei der Steuerung der Handfunktion. So greifen wir, statt den sicheren Halt am Treppengeländer zu finden, ins Leere. Solche Fehleinschätzungen führen häufig zu Stürzen.

### Im Laufe der Zeit lässt die Koordinationsfähigkeit nach

Nur wenn unser Gleichgewichtssinn gut funktioniert, kann sich unser Körper gegen die Schwerkraft behaupten. Nicht nur ältere Patienten klagen über Gleichgewichtsstörungen und Schwindelattacken, die sie in ihrer Gangsicherheit und Bewegungsfähigkeit beeinträchtigen. In vielen Fällen liegt die Ursache in schlechter Durchblutung der Kopf- und Halsarterien sowie der Beine und Füße. Generell erschwerend kommt hinzu, dass im Laufe der Zeit Koordinationsfähigkeit und Muskelkraft langsam nachlassen. Übergewicht, Gelenkverschleiß oder Wirbelsäulenverkrümmungen tragen ein Übriges dazu bei, diese Situation weiter zu verschlimmern.

### Sturzprophylaxe durch Training

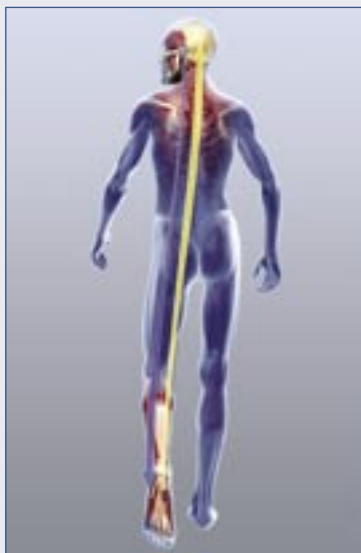
Um die Sturzgefahr, die so entsteht, zu verringern, sollte man durch ein geziel-

tes Bewegungstraining gegensteuern. Dabei kommt es darauf an, die Muskelkraft wieder aufzubauen und die Koordinationsfähigkeit sowie die sensomotorischen Fähigkeiten zu trainieren. Darüber hinaus muss das Sehvermögen optimiert werden. Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auch auf die Knochenstruktur aus. So wie unsere Muskeln reagieren auch unsere Knochen auf dauernde Beanspruchung und bauen die Knochenmasse besser auf. Auf diese Weise lässt sich nachweislich das Risiko für eine spätere Osteoporose verringern.

### Sensomotorische Einlagen direkt vom Arzt wirken wie ein Medikament

Spezialisierte Ärzte achten auf Haltung und Bewegung und besonders die Funktionalität der Füße. Aufgrund von

Fußdeformitäten kommt es zu Gangbildstörungen und Wirbelsäulenverkrümmungen. Die Folgen sind Fehlhaltungen und Bewegungsschmerzen, häufig auch Hüft- und Kniegelenksarthrosen. Einen erheblichen Einfluss auf diese Störungen hat das Tragen von „ungesunden“ Schuhen. Vor allem hohe Absätze, zu enge Schuhe sowie zu harte Sohlen und Einlagen können sich ungünstig auf das Gangbild auswirken. So wird die natürliche Abrollbewegung der Füße verhindert. Darüber hinaus werden die Durchblutung und die Wadenpumpe zur Entwässerung der Beine beeinträchtigt. Eine ursächliche Haltungskorrektur lässt sich durch die Behandlung von Fußreflexpunkten erreichen. Das geschieht mithilfe von sensomotorischen Einlagen, welche die funktionellen Fähigkeiten des Fußes verbessern. Diese Spezialeinlagen aktivieren die Fußmuskulatur und sind bei zahlreichen Indikationen hilfreich. Sie verstärken die Fußwahrnehmung und erhöhen die Haltungs- und Bewegungskoordination. Außerdem massieren sie die Füße und lösen Verspannungen auf. Indem sie Muskeldysbalancen ausgleichen und für eine bessere Durchblutung sorgen, geben sie den Füßen die notwendige Erdung, damit sie auf dem Boden Halt finden. Die medizinischen Einlagen werden von speziell ausgebildeten Ärzten verordnet und wirken wie ein Medikament.



Während die Menschen früher auf sandigen und weichen Böden unterwegs waren, läuft der moderne Mensch meist auf harten und unflexiblen Böden, die beim Gehen die Bänder und Sehnen des Fußes zusätzlich belasten, da eine Dämpfung der Schritte, besonders wenn die falschen Schuhe etwa mit zu hohem Absatz getragen werden, nicht mehr gegeben ist. Umso wichtiger ist es, den Fuß gesund zu halten, denn nur ein gesunder Fuß kann hohe Belastungen und plötzliche Gefahrensituationen wie z. B. das Stolpern über einen Stein aushalten. Besonders wichtig ist das Fußtraining somit für ältere und osteoporosegefährdete Personen, um eine aktive Sturzprophylaxe zu gewährleisten. Neben der täglichen Bewegung, die zusätzlich die Knochenstruktur verbessert, können sensomotorische Einlagen dabei helfen, den Gleichgewichtssinn aktiv zu trainieren – und die Reflexleistung des Fußes zu steigern.