

# Gut zu Fuß durch den Herbst

*Gesunde Füße sind die Basis unserer Bewegungsfreiheit*



*Der Herbst naht bereits in großen Schritten. Für viele ist er die schönste Zeit des Jahres, weil er ideal ist für allerlei Aktivitäten und Unternehmungen in der Natur, die sich dann in den schönsten Farben zeigt. Um aktiv und beweglich sein zu können, braucht der Mensch einen intakten Bewegungsapparat. Dieser basiert unter anderem auf gesunden Füßen. Läuft der Fuß nicht rund, hinkt der ganze Mensch. Höchste Zeit, dem Wunderwerk Fuß die nötige Beachtung zu schenken.*

Die im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle unserer Füße wird uns meist erst bewusst, wenn körperliche Beschwerden wie Knie- und Hüftgelenkschmerzen, Becken-, Rücken- oder gar Kopfschmerzen auftreten. Oder wenn die Füße selbst weh tun und jeder Schritt zur Qual wird. Sprunggelenksschmerzen, Entzündungen der Achillessehne, Fersen-

sporn oder Entzündungen des Großzehengrundgelenks gehören hier zu den häufigsten Beschwerdebildern. Damit ist die gesamte Körperbalance erstmal dahin. Daher ist es wichtig zu wissen, warum der Fuß für unsere Gesundheit eine zentrale Rolle spielt.

## Faszinierendes Bauwerk

Der Fuß an sich ist ein kleines Wunderwerk: Sein Skelett besteht aus 26 Knochen, die so angelegt sind, dass auf der Innenseite des Fußes ein ausgeprägtes Längsgewölbe und im Mittelfuß ein Quergewölbe entsteht. Die Spannung und Stabilisierung der Gewölbe erfolgt durch Muskeln, Bänder und Sehnen. Dank dieser Bauweise setzen gesunde Füße nicht mit der gesamten Fläche auf, sondern können bei jedem Schritt Stöße und Erschütterungen gut abfedern. Zudem wirkt das Fettpolster an der Ferse als weiterer Stoßdämpfer. Dies ist enorm wichtig, um die Belastungen auf harten Böden beim Gehen und Laufen möglichst gering zu

halten. Beim Barfußlaufen in freier Natur, ganz so es wie einst unsere Vorfahren taten, hat sich diese Konstruktion als äußerst belastungsfähig erwiesen. Ein Vorteil des schuhfreien Lebens: Die Fußmuskulatur war bestens trainiert.

### Eine schwache Fußmuskulatur als Problem

Eine schwache Fußmuskulatur ist fatal: Der Fuß verliert sein Gewölbe und liegt platt auf dem Untergrund auf. Damit büßt er seine federnden Eigenschaften ein, gleichzeitig verändern sich die Gelenksstellungen. Diese scheinbar kleine Veränderung wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Ungedämpfte Stoßimpulse übertragen sich direkt auf die Fußgelenke und in der Folge dann auf weitere Gelenke - auf Knie, Hüfte bis hoch zum Hals und Kopf. Bleibt die Fußmuskelschwäche länger bestehen, können degenerative Veränderungen wie etwa am Gelenkknorpel mit einer erheblichen Schmerzsymptomatik entstehen. Darüber hinaus bewirken schwache Fußmuskeln eine Venenfunktionsstörung, die zu Krampfadern und angeschwollenen Beinen und Füßen führen kann.

### Den Ursachen auf die Spur kommen

Woher die Beschwerden im Einzelfall rühren, kann eine detaillierte Untersuchung des gesamten Bewegungsapparates aufdecken. Gerade bei chronischen Schmerzen sollte eine ganzheitliche, funktionelle Betrachtung des Körpers einschließlich des Gleichgewichts, der Kiefergelenke und der Augen erfolgen. Ursächliche Störimpulse werden auf neuromuskulärer Ebene von Kopf bis Fuß abgeklärt, die Zusammenhänge für die Patienten spürbar und sichtbar gemacht.

### Sensomotorische Einlagen als Wunderwaffe

Um funktionelle Störungen der Muskeln und Gelenke zu therapieren, bieten manualtherapeutische und osteopathische Anwendungen Hilfe. Um den Körper langfristig wieder ins Lot zu bringen, ist eine Haltungskorrektur elementar, die durch die Behandlung von Fußmuskelreflexen erreicht werden kann. Hier können die sensomotorischen Einlagen von MedReflexx helfen, die das Barfußlaufen simulieren und so die Füße trainieren und stärken. Diese weichen und flexiblen Einlagen stimulieren die Fußmuskulatur ganz gezielt über bis zu zwölf individuell befüllbare, prallelastische Therapie-Areale und haben positive Auswirkungen auf den ganzen Körper: Sie tragen zur Aufrichtung der Wirbelsäule bei und sorgen dafür, dass muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und Verspannungen aufgelöst werden können.



### Senso... was? Sensomotorik!

Das Zusammenspiel der Füße mit der Körperhaltung wird von Nervenregelkreisen gesteuert, das nennt man Sensomotorik. Beim Barfußgang tasten sensible Haut- und Gewebesensoren an der Fußsohle die Bodenbeschaffenheit ab. Unterschiedliche Reizwahrnehmungen, wie beispielsweise schiefer, weicher, glatter oder unregelmäßiger Boden, führen zu einer genau angepassten Fußmuskelreaktion. Diese Aktivität des Fußes löst eine Muskelkettenreaktion zur Koordination der Beine, des Beckens, der Wirbelsäule und der Kopfhaltung aus. Finden sich an den Fußsohlen geschwächte Muskeln oder fehlt es an fußgerechten Tastreizen, kommt es zu Störungen im sensomotorischen Zusammenspiel dieser aufsteigenden Muskelketten und Regelkreise. Die enge Verbindung zwischen der Bewegung auf den Füßen und vielen orthopädischen Beschwerden haben inzwischen viele Untersuchungen belegt.

### Sensomotorische Einlagen vom Haltungsexperten

Die sensomotorischen Einlagen von MedReflex können nur speziell aus-

gebildete Orthopäden, Sport- oder Allgemeinmediziner verordnen, die sich mit den ganzheitlichen Zusammenhängen der Bewegungs- und Haltungssteuerung beschäftigen. Um die Bedeutung der Sensomotorik weiß auch die Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF). „Der Fuß spielt dabei immer eine tragende Rolle“, erklärt Dr. Wolfgang Laube, Präsident der GHBF. „Die klinische Erfahrung bestätigt, dass sensomotorische Einlagen ein elementarer

Bestandteil einer Schmerztherapie sein können.“

### Auf gesunden Füßen aktiv durchs Leben

Der Schlüssel für einen gesunden Körper liegt zweifellos in einer gut trainierten Muskulatur. Wir tun also gut daran, auch die der Füße zu stärken. Um aktiv zu bleiben und bewegt durchs Leben zu gehen. Und das nicht nur im Herbst.

