



„ICH BIN FITTER
DENN JE –
DIE EINLAGEN MÖCHTE ICH
NICHT MEHR MISSEN!“

Wie sensomotorische Einlagen Patienten bei Kniebeschwerden helfen

Jessica H. (29) ist leidenschaftliche Läuferin, 40 Kilometer pro Woche sind immer drin. Längst begeistert sich die angehende Internistin auch für Trailrunning. Als sie im letzten Sommer mit ihrem Freund für den Bernina Gletscher-Marathon in der Schweiz trainiert, streikt ihr Knie und sie muss den Wettkampf wegen heftiger Schmerzen absagen. Die Therapie mit den sensomotorischen Einlagen von MedReflexx bringt sie innerhalb kürzester Zeit höchst erfolgreich zurück auf den Berg...

Wenn das Training zur Qual wird

„Ich würde mich schon als ambitionierte Läuferin bezeichnen“, sagt Jessica und lacht. Eben erst war sie wieder laufen, eine kurze Strecke nur, zehn Kilometer. War keine große Sache, Jessica trainiert ja für Größeres. Im April 2024 steht in Prag ein Halbmarathon an und für Juli hat sie den Bernina Gletscher Marathon - 42 Kilometer und 2.600 Höhenmeter - im Oberengadin bereits fest eingeplant. Dass sie im letzten Jahr an diesem Wettkampf nicht teilnehmen konnte, war für sie eine herbe Enttäuschung. Ihr Knie macht



ihr damals einen Strich durch die Rechnung: „Ich hatte einen extrem schmerzhaften Druckpunkt unterhalb der Kniescheibe, und die komplette Oberschenkelmuskulatur war total fest. Ich habe trotzdem nochmal eine Trainingslauf gemacht, also 35 Kilometer und 1.600 Höhenmeter, und habe dann gemerkt, da stimmt was nicht. Das Kniegelenk war zwischendurch geschwollen und ich hatte einen kleinen Erguss. Da ich ja selber Ärztin bin, habe ich die ganze Zeit überlegt, was könnte das jetzt sein?“

Die rechte Seite als Schwachstelle

Am rechten Knie hat die junge Frau immer wieder Beschwerden, vor allem, nachdem sie sich während ihres Studiums am linken Bein einen Bänderriss zugezogen hatte. „Vermutlich kamen die Beschwerden auch daher, dass mein rechtes Bein einfach immer mehr abfangen musste“, meint Jessica. „Dadurch war das Knie nach dem intensiven Training akut überreizt.“ Auf der Suche nach der Ursache konsultiert die Internistin zunächst einen Physiotherapeuten, zwischenzeitlich versorgt sie ein Kollege auf der Station im Krankenhaus, in dem sie arbeitet, mit Tape. Alles ohne Erfolg, die Beschwerden bleiben. „Zwischendurch hatte ich heftige Schmerzen und vor allem die Angst, dass das mein Schwachpunkt bleibt. Das wäre das Schlimmste für mich gewesen: Dass ich mein Trainingspensum nicht mehr schaffe und nicht mehr mit Spaß laufen kann.“

Umfassender Haltungs-Check bringt Erkenntnisse

Schließlich sucht sie den Amberger Orthopäden Dr. Dietrich Amon auf, der selbst ein engagierter Läufer ist. Er unterzieht Jessica zunächst einer umfassenden Haltungs- und Bewegungsanalyse; ein wichtiger Teil ist die Ganzkörpervermessung mittels Bodymapper samt statischer und dynamischer Pedobarografie. Hierbei fällt ihm auf, dass seine Patientin in der statischen Analyse mit 56 Prozent eine eindeutige Rechtsbelastung aufweist sowie eine beidseitige Fersenbelastung im Stehen. Die Ganzkörpervermessung bringt ein Rechtsausweichen der Wirbelsäule zutage.

Endlich Klarheit – Überbelastung reizte die Patellaspitze

Außerdem stellt der Mediziner deutlich varische Beinachsen (O-Beine) beidseits bei gleichzeitigem deutlichen Senk- und Knickfuß auf beiden Seiten fest sowie ein mäßiges Aufrichten des Längsgewölbes und des Rückfußes im Zehenstand. Weiterhin klagt seine Patientin über einen lokalen Druckschmerz an der rechten Patellaspitze und im Bereich des Ligamentum patellae sowie am Hoffa'schen Fettkörper. Dr. Amon diagnostiziert zudem eine ausgeprägte Spannung und Verkürzung des Oberschenkelmuskels Rectus femoris rechts mehr als links. Die übrigen Untersuchungsbefunde beider Kniegelenke bleiben unauffällig. Da Jessica mehrmals die Woche Yoga macht, verfügt sie über



eine große Beweglichkeit im Bereich der Hüfte und Sprunggelenke. Bei einem gemeinsamen Geländelauf beobachtet Dr. Amon beim Bergablaufen ein ausgeprägtes Aufsetzen des Rückfußes beidseits mit voller Streckung der Kniegelenke. „Das musste zwangsläufig zu einer Überlastung führen“, so der Mediziner.

Therapie mit sensomotorischen Einlagen

Zusätzlich zu den mehrfachen Yoga-Einheiten pro Woche empfiehlt er Jessica neben einer Faszien-Therapie, die ventrale Kette zu dehnen. Außerdem verordnet ihr Dr. Amon die neuen Sporeinlagen von MedReflexx, die individuell nach den Bedürfnissen und Beschwerden des einzelnen Patienten befüllt werden; eine weitere Anpassung erfolgt in der Regel im Laufe der Therapie. Jessica trägt die sensomotorischen Sohlen in der Folge ganztägig in ihrer Arbeit als Assistenzärztin im Krankenhaus sowie auch beim Laufsport. Was ihr sofort auffällt, ist der hohe Tragekomfort der MedReflexx-Einlagen. „Ich hatte schon mal Einlagen, aber die waren sehr fest und waren schmerzhaft zu tragen, auch haben sie im Schuh viel Platz gebraucht.“

So wirken sensomotorische Einlagen

Die MedReflexx-Einlagen werden entsprechend der Verordnung des Arztes als Haltungs- und Bewegungsexperte befüllt; auch der Therapieverlauf wird ausschließlich vom behandelnden Arzt betreut. Bei diesen sensomotorischen Einlagen handelt es sich um aktive Ein-

lagen, deren einzelne Therapieareale die Fußsohle stimulieren, vergleichbar mit Barfuß-Laufen auf unebenem Untergrund. Diese Reize werden über das körpereigene Netzwerk von Muskelketten und Faszien ins Nervensystem transportiert. Das Gehirn leistet eine entsprechende Rückkopplung ein und steuert die benötigte Muskulatur neuronal an. Für Schmerzen im Bewegungsapparat bedeutet das, dass Fehlstellungen behoben, Belastungen neu verteilt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden können - was letztlich einhergeht mit einem Ende der Schmerzen.

Nach acht Wochen wieder ganz auf der Höhe

Auch Jessica bringen die Sohlen in Kombination mit den anderen Maßnahmen wie Yoga und Dehnen die erhoffte Erleichterung: Unter verschiedenen Eigenübungen und dem regelmäßigen Tragen der Einlagen kommt es sehr schnell zu einem guten Rückgang der Schmerzen am rechten Kniegelenk. Bereits zwei Monate nach Auftreten der Schmerzen ist sie wieder am Start und absolviert, die MedReflexx-Einlagen im Schuh, erfolgreich einen Wettkampf in den Alpen in Bad Hofgastein mit 35 Kilometer Streckenlänge und 2.700 Höhenmeter. Nach dem herausfordernden Lauf hat sie kaum merkliche Beschwerden im Bereich des rechten Kniegelenkes. „Das ist erstaunlich gut gelaufen, muss ich sagen!“, freut sich die junge Frau. „Ich hatte ja immer gedacht, hoffentlich schafft mein Körper das! Aber die Einlagen sind top. Man merkt, dass sie den Fuß stimulieren.“

Sensomotorik – der Schlüssel zu einer nachhaltigen Therapie

Als Sensomotorik wird das Zusammenspiel aller Sinnessysteme wie Gleichgewicht, Augen und Ohren mit dem motorischen Bewegungssystem bezeichnet. Beim Barfußgang etwa tasten sensible Haut- und Gewebesensoren an der Fußsohle die Bodenbeschaffenheit ab. Unterschiedliche Reizwahrnehmungen wie beispielsweise schiefer, weicher, glatter oder unebener 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. Sensomotorische Einlagen von MedReflexx können helfen, diese Störungen zu beheben.

Nie mehr ohne Einlagen laufen

Inzwischen ist es Jessica gelungen, dem rechten Kniegelenk wieder eine volle Belastbarkeit zu geben und so ihr Trainingspensum auf dem nötigen Niveau zu halten. Die Einlagen trägt sie weiterhin mit großer Begeisterung: „Ich muss sagen, ich möchte die Einlagen nicht mehr missen. Ich habe viel weniger Wehwehchen als vorher und hatte sonst immer Probleme, dass meine Füße nicht jeden Sportschuh mochten. Jetzt muss ich mir keine Gedanken machen, sondern lege einfach die Einlagen rein.“