

Ausgebildete Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:

„ENDLICH IST MEIN KÖRPER WIEDER IM LOT!“

Wie sensomotorische Einlagen Patienten mit Fuß- und Muskelbeschwerden helfen



Susanne M., Jahrgang 1964, weiß, wie wichtig Bewegung für den Körper und das eigene Wohlbefinden ist. Seit langem hält sie sich mit Yoga, Tai Chi und Radfahren fit; wenn das Wetter mitmacht, fährt sie auch mit dem Rad auch zur Arbeit. Doch bereits seit dem Studium quälen sie Schmerzen im Sitzen; wenn sie joggen geht, tauchen schon bei kurzen Strecken Beschwerden am Oberschenkel auf. Nach einer Eskalation in Form von zwei Hexenschüssen entdeckt ein Haltungsexperte die Ursache für ihre komplexen Probleme und verschreibt eine Therapie mit sensomotorischen Einlagen von MedReflexx.

Schmerzen gehören für Susanne M. zum Alltag. Seit langem leidet die studierte Germanistin unter Knick-Spreizfüßen, auch tut ihr am rechten Fuß das Großzehengrundgelenk weh. Ihr Job in der Kommunikationsabteilung einer großen Firma ist ihrer Gesundheit nicht gerade zuträglich: „Acht Stunden vor dem Computer sitzen und dann der ständige Termindruck - da verkrampft man natürlich“, erzählt sie. Im Job machen ihr zudem ihre Lendenwirbelsäulen-Beschwerden zu schaffen. Um diese zu lindern, hat sie

Weitere spezialisierte Ärzte nennt Ihnen die [MedReflexx GmbH](#), Hesselohrstraße 5, 80802 München, 089/330 37 47 - 0



einiges ausprobiert. Doch weder Übungen noch der Besuch bei einem Orthopäden, der lapidar den Stress für die Schmerzen verantwortlich macht, helfen. Die Fuß-, Traktus- und Sitzhöckerbeschwerden bleiben.



SCHLUSS MIT LUSTIG – HEXENSCHUSS

Im Juli 2023 kann ihr Körper nicht mehr, sie erleidet einen Hexenschuss. „Der kam für mich völlig aus dem Blauen“, erinnert sich Susanne M., „ich wollte etwas hochheben, und dann war es vorbei.“ Nach einigen Tagen lassen die Beschwerden nach, doch die Linderung ist trügerisch. Im September folgt der nächste Hexenschuss, Susanne M. kann wieder kaum mehr laufen. „Da wusste ich, es ist höchste Eisenbahn, etwas für meinen Rücken zu tun.“



UMFASSENDE HALTUNGS-CHECK BRINGT ERKENNTNISSE

Eine Freundin empfiehlt ihr den Münchner Sportarzt Dr. Cyrus Sami, der seine Patientin nach Abklingen der akuten Beschwerden, die er medikamentös und manuell behandelt, im Oktober 2023 einer umfassenden Haltungs- und Bewegungsdiagnostik unterzieht. Dazu gehört auch eine dreidimensionale Vermessung der Wirbelsäule. Dabei beschreiben die anfallenden Daten die Oberflächen-Verkrümmung des gesamten Rückens, die exakte Position der Wirbelkörper und der Beckenknochen. Die Analyse ist ein wichtiges Tool für die Analyse komplexer Funktionsstörungen, erarbeitet sie doch eine exakte statische Beschreibung des jeweiligen Patienten.



DIE PROBLEME KOMMEN VOM FUSS

Dr. Sami diagnostiziert neben den Knick-Spreizfüßen einen Großzehengrundlenk-Schmerz rechts, ein proximales Tractus Syndrom (Tractus iliotibialis) rechts sowie ein rezidivierendes LWS-Syndrom. Bei einer 4D-Untersuchung kommt eine Fehlhaltung ans Tageslicht, eine deutliche Rumpfneigung nach vorne. Die Standanalyse zeigt eine Fehlbelastung links, was dazu führt, dass die Patientin im Stand einen erhöhten Druck auf den linken Fuß hat. Bei der Ganganalyse wird die Vorfußbelastung evident; aufgrund des Knick-Spreizfußes wird die linke Großzehe vermehrt belastet. Die asymmetrische Fußfehlhaltung hat indes eine Instabilität der Beinachsen im Stand wie im Gang zur Folge. „Der Körper versucht dann, die Füße zu kompensieren, aber durch die instabilen Beinachsen und die Rumpfneigung kommt es zu einer Spannungserhöhung der hinteren Muskelkette, also zu einer Muskelspannungsstörung“, erklärt Dr. Sami. Wie es zu den Hexenschüssen kam, ist für den erfahrenen Haltungs- und Bewegungsexperten klar: „Der Rücken wird überlastet, wobei der Rundrücken zusätzlich zu einer biomechanischen Belastung in der Lendenwirbelsäule führt.“



DOPPELTE THERAPIE: ÜBUNGEN UND SENSORISCHE EINLAGEN

Um die Muskelketten-Funktionsstörungen auszugleichen, empfiehlt Dr. Sami seiner Patientin zunächst ein gezieltes Aktivtraining einschließlich physiotherapeutischer Behandlungen und die orthopädischen sensomotorischen Einlagen



von MedReflex. Susanne M.s Reaktion auf die Sohlen ist von Anfang an positiv: "Ich war gleich überrascht, wie stark ich das gespürt habe, nicht nur im Fußgewölbe, sondern hoch bis zum Knie. Ich habe direkt gemerkt, was diese Einlagen für einen Impact haben." Heute ist Susanne M. fast schmerzfrei: „Das ist eine völlig neue Erfahrung für mich!“, sagt sie strahlend. „Dieser akute, pochende Schmerz, der mich beim Sitzen so eingeschränkt hat, der hat sich so langsam verflüchtigt. Das finde ich ziemlich phänomenal.“

SO WIRKEN SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

MedReflex-Einlagen sind die einzigen Einlagen, die direkt vom Arzt kommen. Die sensomotorischen Einlagen sind dynamische Einlagen, das heißt, sie aktivieren die Muskulatur im Gegensatz zu rein stützenden, passiven Einlagen. Bei den MedReflex-Einlagen stimulieren einzelne Therapieareale die Fußsohle, ähnlich dem Barfuß-Laufen auf

unebenem Untergrund, nur eben gezielt. Diese Reize werden über das körpereigene Netzwerk von Muskelketten und Faszien bis 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 ein Ende der Schmerzen bedeutet.

NACH WENIGEN WOCHEN SIND DIE BESCHWERDEN WEG

Susanne M. trägt die Einlagen entsprechend der Empfehlung von Dr. Sami zunächst nur wenige Stunden und steigert die Tragedauer behutsam. Beim Kontrolltermin im Dezember 2023 stellt Dr. Sami direkt eine veränderte muskuläre Spannung fest und passt die Einlagen entsprechend an. „Tatsächlich war schon nach zwei Monaten eine deutliche

Besserung der gesamten Muskelfunktion erkennbar und die Fußbeschwerden waren weg. Die Patientin hatte noch leichte Probleme im rechten Oberschenkel, weshalb ich ihr beim Folgetermin ein Lauf-ABC verordnet habe. Außerdem weitere Übungen, die zusätzlich die Beinachsen stabilisieren.“

OHNE ÜBUNGEN IST ALLES NICHTS

Der Gamechanger sind für Susanne M. neben den MedReflex-Einlagen die Übungen, die ihr Dr. Sami als wichtige Ergänzung zu der Therapie mit den sensomotorischen Sohlen empfohlen hat. „Die Übungen setzen auf mehr Muskelkraft und das ist ja genau das, was mir gefehlt hat“, freut sich Susanne M. Tatsächlich besteht das Training aus Übungen für den Hallux und für die Stabilität der Beinachsen, ergänzt durch Haltungsübungen für den Rücken, allgemeine Fußübungen sowie Übungen, um die Rumpfeignung zu verbessern und so mehr Core-Stabilität zu erreichen. Denn Dr. Sami als Haltungsexperte weiß: „Bei Fußschmerzen muss der Oberkörper gestärkt werden.“

BEWEGT IN DIE RENTE

In wenigen Monaten wird Susanne M. die Rente antreten und freut sich schon jetzt darauf, sich wieder mehr zu bewegen. Vor allem will sie wieder wandern gehen. Das Therapiekonzept von Dr. Sami empfiehlt sie indes voller Überzeugung weiter. Es hat ihrem Leben eine neue Qualität gegeben: „**Mir tun die Einlagen richtig gut!**“

