



## „Mein ganzer Bewegungsapparat hat davon profitiert!“

Wie sensomotorische Einlagen Füßen neue Power geben

Sport und Ernährung können eine Wunderwaffe für unsere Gesundheit sein. Wer sich im Alltag viel bewegt, ist in der Regel fit und beweglich. Allerdings leiden auch Menschen, die körperlich in Form sind und deren Muskulatur ausreichend trainiert ist, immer wieder unter den verschiedensten Beschwerden des Bewegungsapparates; durch Fehlstellungen oder Fehlhaltungen kann es zu massiven Beeinträchtigungen kommen. Keine Frage: Wenn es im Rücken, Knie oder Fuß schmerzt, werden Sport und Bewegung zur Qual. Immer mehr Spitzensportler, aber auch Freizeitsportler setzen auf eine gezielte Therapie mit sensomotorischen Einlagen.

Q4 | 2024

So auch Ben Ellermann, der als professioneller Spieler bei FC St. Pauli Rugby immer wieder Probleme mit den Füßen hatte. „Das liegt auch daran, dass ich intensiv immer auf Kunstrasen trainiere oder auf hartem Hallenboden, daher sind meine Füße oftmals immer viel am Leiden“, erzählt Ben. Gerade unter starker Belastung einhergehend mit einer unnatürlichen Haltung wie beim Rugby können Schmerzen auftreten. Durch Zufall entdeckte der gebürtige Hamburger sensomotorische Einlagen, die die Füße stärken, indem sie deren Muskulatur gezielt aktivieren.

### Effektiv therapieren

Sensomotorische Einlagen von MedReflex sind nicht im Sanitätshaus, sondern nur beim Arzt erhältlich. Sie werden entsprechend den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Patienten nach Rezept gefertigt. Durch die Stimulation der Fußsohle werden neue Reize gesetzt, die über Muskelketten und Faszien durch den gesamten Körper bis ins Gehirn transportiert werden. Das Gehirn leitet daraufhin eine entsprechende Rückkopplung ein, die die Muskulatur ansteuert. Jede Einlage hat Auswirkungen auf das sensomotorische System des Körpers. Während rein stützende Einlagen die Muskulatur eher weiter schwächen, setzen sensomotorische Einlagen von MedReflex die Muskulatur in Bewegung. Dadurch können alte Bewegungsmuster durchbrochen, Lasten umverteilt, Dysbalancen ausgeglichen und Fehlstellungen behoben werden – bis hin zur Schmerzfreiheit.

Q4 | 2024



### Völlig neues Fußgefühl

Bei Ben Ellermann hat sich durch die Einlagen, die er inzwischen nicht nur im Training, sondern auch in der Freizeit in seinen Schuhen trägt, viel verändert. „Ich habe gemerkt, dass sich der Fuß im Stand viel bequemer anfühlt. Gleichzeitig spüre ich, dass ich stabiler stehe und mehr Kontrolle über den Fuß habe.“ Das war nicht immer so: Seit jeher hat der 26-Jährige breite, platte Füße, die bei seinem täglichen siebenstündigen Training viel durchmachen müssen. Er hat in den letzten Jahren viel probiert, um seine Füße zu stärken. „Ich habe oftmals auch Einlagen bekommen, die gegen den Plattfuß gearbeitet haben und nicht mit ihm“, erzählt er. „Die Einlagen von MedReflexx hingegen haben meinen Fuß entspannt, auch weil sie schön weich sind.“

### Verspannungen sind passé

Sensomotorische Einlagen sollten nach angemessener Eingewöhnungszeit permanent getragen werden und sind über das rein therapeutische Spektrum hinaus eine Möglichkeit zur Optimierung des eigenen sportlichen Potenzials. Erfahrungen zeigen, dass Sportler die Einlagen auch unter Extrembeanspruchungen schätzen. Gerade bei Sportarten mit Dreh-Scher-Bewegungen wie Handball und Tennis oder eben auch beim Rugby

sorgt die verstärkte Stimulation für mehr Körperspannung, Schnelligkeit, Genauigkeit und Explosivität. Das bestätigt auch Rugby-Profi Ben Ellermann: „Seitdem ich die Einlagen von MedReflexx trage, kann ich meine Füße viel besser ansteuern. Letztlich hat mein ganzer Bewegungsapparat davon profitiert, es ist für mich jetzt auch deutlich angenehmer zu laufen. Früher haben die Ausweichbewegungen dazu geführt, dass ich Verspannungen in den Knien und Waden hatte.“



### Einlagen als Gamechanger

Ob Spitzen- oder Freizeitsport, jung oder alt, Plattfüße oder Kniebeschwerden – die Wirksamkeit sensomotorischer Einlagen wird von Experten für Haltungs- und Bewegungsmedizin bestätigt. Einlagen können in vielen Fällen ein unterstützender Bestandteil einer

erfolgreichen Schmerztherapie sein. Letztlich geht es darum, nach den Ursachen zu fragen, die oftmals an einer ganz anderen Stelle liegen als dort, wo sich die Beschwerden äußern. Mit einer gezielten Stimulation der Fußsohle kann die gesamte Körperstatik wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

### 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 Fußmuskulreaktion. 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.