

Weniger Schmerzen – mehr **Stabilität**

Sicherer Gang mit Hilfe sensomotorischer Einlagen

Erna S. ist 84 Jahre. Die sonst so rüstige Rentnerin ist vorsichtig geworden. Ihr Gleichgewicht kann sie nicht mehr besonders gut halten, ihr Sehvermögen hat nachgelassen, draußen liegt Schnee, es ist nass und glatt.



Fehlende Muskelkraft und Koordination

Viele ältere Leute kennen das: Die Gangsicherheit lässt nach, man wird unsicher, läuft langsamer, unternimmt

weniger. Diese Vermeidungstaktik ist allerdings nicht ungefährlich, weil sich die Symptome dadurch allemal verschlechtern. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Sturz, mit unabsehbaren gesundheitlichen Folgen und

weiterer Verunsicherung. Tatsächlich liegt die Sturzursache meist in fehlender Muskelkraft und mangelnder Koordination. Statistiken zeigen, dass etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr stürzt; bei

„Zwei Fliegen mit einer Klappe“

Dr. Gregor Pfaff, Orthopäde in München und Präsident der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. über Gangsicherheit und Schmerzfreiheit

Herr Dr. Pfaff, Sie sind konservativ tätiger Orthopäde. Erklären Sie uns doch bitte, wofür das steht.

Der konservative Ansatz bedeutet erst einmal Therapie ohne operative Eingriffe. Dabei orientiert man sich in der Orthopädie an der natürlichen Funktion von Muskeln und Gelenken. Funktionelle Fähigkeiten sollen vom Arzt verbessert werden.

Das heißt also, wenn meine funktionellen Fähigkeiten gestört sind, dann kann das der Auslöser für mangelndes Gleichgewicht und Koordination sein?

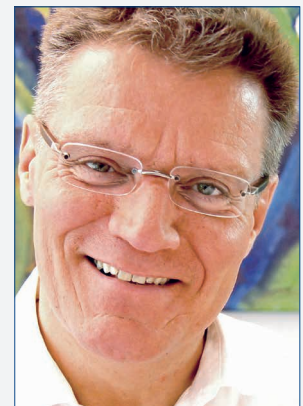
So ist es. Zuerst einmal liegt vielleicht irgendwo im Körper ein Defizit oder eine Dysbalance vor. Verschlechtert wird die Situation dann durch fehlende Muskelkraft und mangelnde Koordination, weil die meisten Menschen sich einfach zu wenig bewegen. Und das ruft die Gangunsicherheit hervor. Andere Faktoren wie z. B. eine Sehschwäche oder Umgebungsfaktoren wie Hindernisse oder die Witterung spielen zwar auch eine Rolle, aber eine untergeordnete.

Wie helfen nun sensomotorische Einlagen?

Sensomotorische Einlagen wirken über den Fuß, unsere Basis. Durch eine Aktivierung der Muskulatur wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Das Tolle ist, dass diese Einlagen zum einen für die Prävention, in unserem Fall zur Sturzprophylaxe eingesetzt werden können, aber genauso erfolgreicher Bestandteil einer Schmerztherapie sein können.

Reicht es denn, die Einlagen zu tragen und alles ist gut?

Ich konnte sehr viele positive Verläufe in meiner Praxis und bei Kollegen verfolgen. Aber sicher ist eines: Der Patient muss mithelfen! Wir können mit der Einlage zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, also sie sowohl für Therapie als auch für Prävention gezielt einsetzen, aber Bewegung ist nach wie vor der Schlüssel! Bewegung ist unsere einfachste Chance auf Gesunderhaltung und Heilung.



Warum MedReflexx-Einlagen?

- individuell vom Arzt angepasst
- weich und angenehm zu tragen
- passen in jeden Schuh
- verschiedene Farben und Modelle
- können im Laufe der Therapie angepasst werden



sinn zusammensetzt, zeigte schon nach kurzer Zeit Wirkung. Das nimmt sich auch Erna S. zu Herzen. Statt den Kopf in den Sand zu stecken und zuhause zu bleiben, geht sie täglich spazieren und zweimal die Woche in eine Gymnastikgruppe. Eine angenehme Nebenwirkung: Wer mobil ist, kommt auch in den Genuss von Abwechslung in Form von netter Gesellschaft und Gesprächen bei einer Tasse Kaffee.

den 80- bis 89-Jährigen sind es sogar 40 bis 50 Prozent, die mindestens einmal pro Jahr fallen.

Dem Sturz vorbeugen

Grundsätzlich zielt eine Sturz-Prophylaxe darauf ab, die Körperkraft zu steigern, die Ausdauer zu erhöhen, die Koordination zu schulen und vor allem das Gleichgewicht zu verbessern. Eine Kombination aus verschiedenen Ansätzen ist empfehlenswert. Dazu gehört neben klassischen Formen des Ausdauertrainings und des Muskelaufbaus vor allem das koordinative Training, wie z. B. Gleichgewichtsübungen auf dem Weichboden. Durch ein solches Training wird der gesamte Bewegungsapparat geschult. Auch sensomotorische Einlagen (z. B. von MedReflexx) können unterstützend helfen. Sie stimulieren die Fußsohle bei jedem Schritt und aktivieren über die Muskelketten die gesamte Körpermuskulatur. Haltung, Gangsicherheit und Koordination werden verbessert. Muskelkraft und Beweglichkeit nehmen zu, die Sturzgefahr sinkt.

Schmerzen therapieren

Sensomotorische Einlagen sind ebenso ein erfolgreicher Baustein in der Schmerztherapie. Mit oder ohne Gangunsicherheit – Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität negativ. Über ein Netzwerk aus Faszien, das den gesamten Körper durchzieht, können Dysbalancen behoben, Fehlbelastungen umverteilt und Fehlhaltungen ausgeglichen werden. Schlüssel für ein gesundes und schmerzfreies Leben ist auch in diesem Fall die Bewegung. Medizin und Wissenschaft sind sich einig: Bewegung ist gut, Schonen ist schlecht.

Es ist nie zu spät

Für gesunde Erwachsene gilt: Muskeln erneuern sich nur etwa alle 15 Jahre. Aber die Muskelkraft kann innerhalb von zwölf Monaten um mehr als 100 Prozent gesteigert werden. In einer Studie, die in Ulmer Altersheimen stattfand, konnte die Zahl der Stürze anhand einer professionellen Sturzprophylaxe um 44 Prozent gesenkt werden. Die Bewohner trieben ganz einfach zweimal wöchentlich Sport. Das Programm, das sich aus einfachen Bewegungsabläufen, leichter Gymnastik und Übungen für den Gleichgewichts-

► MedReflexx GmbH

Hesselohrstr. 5 | 80802 München

Tel.: 089/3303747-0

info@medreflexx.de | www.medreflexx.de