

Die Leichtigkeit des Seins

Warum eine aufrechte Körperhaltung
unser Leben positiv beeinflusst

Kaum ist der Winter vorbei, scheinen viele Mitmenschen automatisch beschwingter und aufrechter zu gehen! Ganz so, als sei mit den dunklen Monaten auch manche dunkle Gemütswolke verschwunden – es muss also bald Frühling sein.

Dass Körperhaltung und Gemütszustand nicht völlig unabhängig voneinander sind, das wissen Ärzte bereits länger. Ein sicherer Stand und eine aufrechte Körperhaltung beeinflussen unser Gemüt positiv und sind eine wichtige Basis für unser Wohlergehen.

Ein gesunder Gang hilft in allen Lebenslagen

Doch was kennzeichnet eigentlich einen gesunden Gang? Von einem natürlichen Gehen kann in Städten oder auf High Heels ja oftmals nicht mehr die Rede sein. Zum einen bedeutet gesundes Gehen, dass der Abrollvorgang

des Fußes – er wird durch die Fußgelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder gesteuert – korrekt durchgeführt werden kann, zum anderen, dass die Umgebung für den Fuß richtig ist. Soll heißen: Das Schuhwerk muss den Abrollvorgang unterstützen und darf ihn nicht behindern. Letzteres erreichen wir z. B. durch flache, weite Schuhe, die dem Fuß genug Raum lassen und im Bedarfsfall unterstützen (wie z. B. bei Wanderschuhen). Um den Abrollvorgang des Fußes selbst zu optimieren, bedarf es in der Regel der Hilfe eines Experten. Dieser überprüft den Fuß, um eventuelle Erkrankungen ausschließen zu können (Hallux valgus etc.), die einer speziellen Therapie,

Bevor die propriozeptiven Einlagen angepasst werden können, wird eine ganzheitliche Diagnose durch den Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik gestellt. Hierbei werden die Wirbelsäulenstatik und -haltung ebenso analysiert wie die Muskelfunktionen. Dies ist wichtig, da die Muskeln des Körpers in aufsteigenden Muskelketten miteinander in Verbindung stehen. So erklärt sich auch, warum z. B. durch ein schwaches Fußgewölbe Schmerzen im Nackenbereich entstehen können. Wie die Einlagen im Anschluss befüllt werden, ermittelt der ausgebildete Arzt individuell durch sensomotorische Muskeltests.

Folgen eines gestörten Fuß-Abrollvorgangs können sein:

- Muskelverspannungen
- Fehlhaltungen
- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen

z. B. einer Operation, bedürfen. Oftmals wird jedoch deutlich, dass die Fußmuskeln schwach sind und es ihnen an Training und Kraft mangelt. In diesen Fällen haben sich propriozeptive (auch sensomotorisch genannt) Einlagen bewährt, welche die Füße beim täglichen Gehen trainieren.

Die Fußreflexe werden stimuliert

Im Gegensatz zu herkömmlichen Einlagen, die den Fuß nur passiv unterstützen, regen propriozeptive Einlagen die Spannung der Fußmuskulatur an und korrigieren Fehlhaltungen. Funktionschwächen können so einfach, aber effektiv ausgeglichen werden. Hierfür wird für jeden Patienten und jeden Fuß die Einlage individuell gestaltet.

Kleine Kammern entlang der Einlage werden mit einem speziellen Granulat prall-elastisch befüllt. Hierdurch können gezielt Reflexpunkte angesprochen werden, um die Muskelspannung des Körpers zu aktivieren. Dies geschieht – durch die Propriozeption/Selbstwahrnehmung – über die Fußsohlen, die Signale an das Rückenmark und schließlich an das Stammhirn weiterleiten. Das System der Selbstwahrnehmung im Bewegungsapparat wird durch das Sehen, das Hören und das Gleichgewicht ergänzt (Innerer Kompass). Propriozeptive Einlagen setzen an der Basis von Stand und Gang Impulse, die es erlauben, durch ein einfaches Mittel große Wirkung auf den gesamten Körper zu nehmen. Dies erklärt auch die Linderung von Beschwerden, die scheinbar mit den Füßen nicht in Zusammenhang stehen. Es seien nur schwere Beine, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Hüftgelenks-

Wann können propriozeptive Einlagen helfen?

- bei Vorfußschmerzen
- bei schwacher Fußmuskulatur
- zur Entlastung bei Fußdeformitäten, z. B. Hallux valgus
- bei Fersensporn
- bei Gelenksbeschwerden in Hüfte und/oder Knie
- bei andauernden Rückenschmerzen



beschwerden genannt. Indem sich der Körper aufrichtet, wird also der gesamte Organismus positiv beeinflusst. Das bessere Wohlergehen auf sensomotorischen Einlagen führt zu einer schmerzfreien Körperhaltung. Körper und Geist sind wieder im Lot – der Frühling kann kommen.

von Doris Große-Frintrop



Dr. med. Christian Weiß
Schwerpunktpraxis Endoprothetik Knie/Hüfte,
Schmerztherapie der Wirbelsäule
Kaiserstr. 26 • D-80801 München
Tel.: 089 - 39 60 16 • Fax: 089 - 33 77 68
www.aerztehaus-schwabing.de



Dr. med. Gregor Pfaff
Chirotherapie, 3-D-Wirbelsäulenvermessung,
Spezialist für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik
Haimhauser Str. 1 • D-80802 München
Tel.: 089 - 33 04 03 03 • Fax: 089 - 33 04 03 05
praxispfaff@web.de



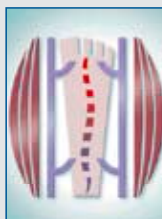
Dr. med. Frank Sommerfeld
Spezielle Arthrosetherapie, Wirbelsäulen- u. Bandscheibentherapie, ganzheitl. Behandlungsmethoden,
Trigger-Stoßwellen-Therapie
Augustenfelder Str. 1 • D-85221 Dachau
Tel.: 08131 - 73 59 96



Dr. med. Johannes Bauer
Orthopädische Praxis
Orthopädie - Sportmedizin
Akupunktur, Naturheilverfahren, Applied Kinesiology
Ludwigstraße 23 • D-86316 Friedberg
Tel.: 0821 - 60 13 12 • www.orthopaedie-friedberg.de



Dr. med. Peter Sigg
Praxis Reha60+
Orthopädie, Rheumatologie,
Rehabilitationsmedizin
Zeppelinstrasse 8 • D-88239 Wangen im Allgäu
Tel.: 07522 - 985 64 32 • www.dr-sigg.de



Dr. med. Thomas Stumptner
Facharzt für Orthopädie, Phlebologie, Chirotherapie,
Fuß- & Beinleiden, Haltungs- & Bewegungsdiagnostik
■ Füll 6 • D-90403 Nürnberg • Tel.: 0911 - 237 54 70
■ Mühlweg 15 • D-91257 Pegnitz • Tel.: 09241 - 70 400
www.dr-stumptner.de • info@dr-stumptner.de



Dr. med. Ralf Jung
Facharzt für Orthopädie
Chirotherapie, Physikalische Therapie,
Akupunktur, medizinische Kräftigungstherapie
Zerzabelshofstr. 29 • D-90478 Nürnberg
Tel.: 0911 - 946 94 66 • Fax: 0911 - 946 94 60