

Sensomotorische Einlagen - lieber weich und stimulierend als hart und stützend

Soweit die Füße tragen...

Die Füße sind unsere Basis, unser Fundament und tragen unser ganzes Gewicht überall hin. Wir ziehen zu ihrem Schutz zwar Schuhe an, kümmern uns aber sonst meist nicht so viel darum. Da über Muskel-Funktionsketten bis in die Finger- und Zehenspitzen alles miteinander verbunden ist, können Probleme im Fuß zu Ungleichgewicht und Fehlhaltung an anderen Stellen führen, die sich irgendwann durch Schmerzen bemerkbar machen. Besonders wichtig ist die muskuläre Stabilität dieser in Relation zum restlichen Körper doch sehr kleinen „Tragflächen“.

Stabile Muskeln brauchen Aktivität

Klassische Einlagen mit korrigierender oder stützender Funktion werden manchmal schon im Kindesalter verschrieben. Auch Sportler tragen sie oft und hoffen, dadurch Wirbelsäule und Gelenke zu entlasten. Was hier nicht bedacht wird: Die Einlagen nehmen der häufig bereits geschwächten Muskulatur die Arbeit ab. Ähnlich wie wenn man mit Krücken geht, wird sie so weiter schwinden. Und passive Korrektur kann zu neuen Problemen führen - so wie z.B. Zahnschmerzen in manchen Fällen eine Skoliose der Wirbelsäule verursachen.

Wichtiges Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln

Rezeptoren an den Fußsohlen geben ständig Informationen an das Gehirn, um Haltung und Bewegung zu steuern. Diese Vermittlung und Umsetzung von körpereigenen Wahrnehmungen nennt man Sensomotorik. Schuhsohlen und das Gehen auf hartem ebenem Untergrund vermindern diesen „Input“ und sowohl die Tast- als auch die Greiffunktion der Füße stark. Das führt leichter zu einer schwachen verspannten Fußmuskulatur mit Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat und sowohl Koordination als auch Kraft werden beeinträchtigt.

Ganzheitliche Wirkungsweise von sensomotorischen Einlagen

Sensomotorische Einlagen bewirken eine aktive Aufrichtung der Füße. Sie stimulieren bestimmte Areale der Fußsohle. Auf diese Reize reagiert das zentrale Nervensystem mit Impulsen auf Muskulatur und Körperspannung. Das hat positive Auswirkungen auf Haltung, Muskelkraft, Gangbild und den gesamten Bewegungsapparat. 3D-Messungen der Wirbelsäule zeigen diese Effekte. Funktionelle Störungen werden behoben, eine muskuläre Dysbalance ausgeglichen, Schmerzen gelindert, Durchblutung und der Rückfluss in den Venen gefördert.

Optimale Anpassung an individuelle Bedürfnisse

Frau Professor Fusco war eine der ersten, die erkannte, dass weich und stimulierend besser ist als hart und stützend. Ihre Einlagen haben sich bei uns seit vielen Jahren bewährt. Es gibt viele verschiedene Modelle: kurz, lang, extra schmal, extra weich (z.B. für Diabetiker), Sporteinlagen und spezielle für Fersensporn. Besonders gut ist die Möglichkeit, sie zu verändern. Die mit einem Kautschukgranulat gefüllten Stimulationsfelder lassen sich jederzeit von der Füllhöhe her neu anpassen. Sie können lange getragen werden und passen in fast jeden Schuh. Besonders effektiv sind sie, wenn man die Befüllung ganz individuell mit Applied Kinesiology austestet.

Anwendungsbeispiele

Eine Vielzahl von Beschwerden kann mit sensomotorischen Einlagen verbessert werden. Neben einer korrigierenden Wirkung haben sie auch ihren Platz in der Schmerztherapie gefunden.

Hier einige Beispiele:

- Kopf/Nacken/Arme: Schmerzen, Verspannungen, Tinnitus, Schwindel, Kiefergelenks-Störungen
- Rücken: Schmerzen, Verspannungen, Skoliose, Bandscheiben- u. Wirbelgelenks-Degeneration
- Becken/Beine: Schiefstand, Achsfehlstellungen, Beckenbodenschwäche, Arthrose, Varicosis
- Fuß: Fehlstellungen, Schmerzen, Hallux valgus, Hammerzehen, Fersensporn, Achillodynie

Wir beraten Sie gerne.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel
Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie