

Das Fitnessstudio für den Schuh

Redaktion, Dominik Maassen

Sensomotorische Einlagen stimulieren aktiv die Muskulatur und reduzieren oder beseitigen sogar langfristig die Ursachen von Schmerzen im gesamten Körper. Ein Gespräch mit Expertin Jeannette Grabinski über diese sehr heilsame wie auch faszinierende Therapiemethode für den Bewegungsapparat.

■ Mehr als die Hälfte der Deutschen hat Probleme mit den Füßen. Wer sind genau die Betroffenen?

Sowohl Kinder als auch Erwachsene können Probleme haben. Ursachen können Fußfehlstellungen, Überlastungen oder auch Sensibilitätsstörungen zum Beispiel aufgrund von Bandscheibenvorfällen oder neurologischen Erkrankungen sein. Mitunter gerät der komplette Bewegungsapparat aus dem Lot, und dadurch können Schmerzen entstehen, die manchmal weit entfernt von den Füßen auftreten, zum Beispiel an der Achillessehne, am Knie, Rücken oder Nacken. Betroffen sind aber auch MS- oder Morbus-Parkinson-Patienten oder Menschen, die einen Schlaganfall hatten. Diese neurologischen Erkrankungen oder Verletzungen führen zudem meist zu Unsicherheiten in der Bewegung.

■ Die Einlage ist das am häufigsten verschriebene Hilfsmittel in Deutschland. Wie wirkt sie und was macht sie so erfolgreich?

Herkömmliche Einlagen beruhen auf der biomechanischen Korrektur. Das heißt, sie entlasten die Füße und betten sie. Sie verteilen den Druck unter der Fußsohle und unterstützen die passiven Strukturen wie Bänder und Knochen. Die sensomotorische Einlage, die es seit mehr als 15 Jahren auf dem Markt gibt, kann dagegen noch mehr. Ihr Oberflächenrelief stimuliert die Sensoren der Füße und regt damit die Muskulatur an oder entspannt überlastete Muskelgruppen. So können mitunter schmerzende Strukturen entlastet werden. Das ist weitaus mehr als eine rein mechanische Fußkorrektur und wirkt sehr nachhaltig. Die sensomotorische Einlage ist eine Art Fitnessstudio im Schuh.

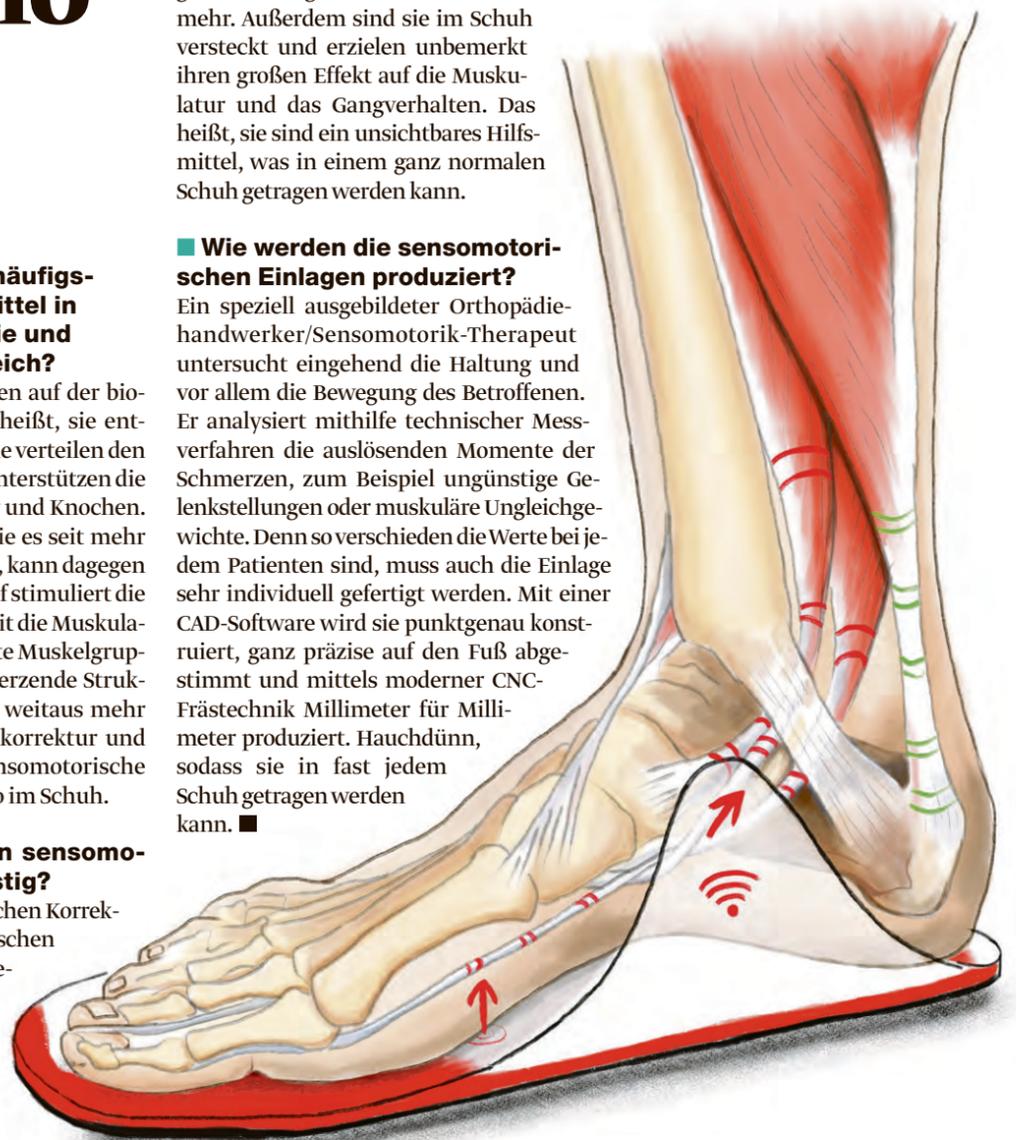
■ Welche Vorteile bringen sensomotorische Einlagen langfristig?

Anders als bei der rein mechanischen Korrektur schaut man bei sensomotorischen Einlagen mittels genauer Bewegungsanalyse auf die Ursache für die Überlastungsschmerzen. Nicht selten ist es bei Kindern und Jugendlichen sogar möglich, dass sich dank dieser Einla-

gen der Fuß wieder selbst reguliert. Nach einer gewissen Tragezeit brauchen sie diese oft nicht mehr. Außerdem sind sie im Schuh versteckt und erzielen unbemerkt ihren großen Effekt auf die Muskulatur und das Gangverhalten. Das heißt, sie sind ein unsichtbares Hilfsmittel, was in einem ganz normalen Schuh getragen werden kann.

■ Wie werden die sensomotorischen Einlagen produziert?

Ein speziell ausgebildeter Orthopädiehandwerker/Sensomotorik-Therapeut untersucht eingehend die Haltung und vor allem die Bewegung des Betroffenen. Er analysiert mithilfe technischer Messverfahren die auslösenden Momente der Schmerzen, zum Beispiel ungünstige Gelenkstellungen oder muskuläre Ungleichgewichte. Denn so verschieden die Werte bei jedem Patienten sind, muss auch die Einlage sehr individuell gefertigt werden. Mit einer CAD-Software wird sie punktgenau konstruiert, ganz präzise auf den Fuß abgestimmt und mittels moderner CNC-Frästechnik Millimeter für Millimeter produziert. Hauchdünn, sodass sie in fast jedem Schuh getragen werden kann. ■



ANZEIGE

PROPRIO®

DIE **SENSOMOTORISCHE** EINLAGE.

FÜR **KINDER** | BEI **SCHMERZEN** | IM **SPORT**
BEI **NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN**



Aktiv
statt passiv.

Fußmuskel-
training bei
jedem Schritt.

Finden Sie einen 
PROPRIO®-Experten in
Ihrer Nähe und lassen
Sie sich beraten!



MEHR UNTER

www.proprio.info

