



## Gesundheit fängt an den Füßen an

Patienten fragen, Experten antworten zum Thema Einlagenversorgung

**S**ensomotorische Einlagen richten den kranken Körper wieder auf, sind so dünn, dass sie in jeden Schuh passen und fördern gleichzeitig die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems. Kann man das glauben oder sollte man, wie bei fast allen Dingen im Leben, zunächst einmal eine gesunde Skepsis entwickeln? Denn es scheint doch klar zu sein: So viele positive Eigenschaften kann eine bloße Schuheinlage nicht haben! Dass sie doch kann, dafür stehen qualifizierte Orthopäden, die besonders auf dem Gebiet der Haltungs- und Bewegungsdiagnostik arbeiten. Ihre positiven Behandlungsergebnisse sind schon jahrelang bekannt und wissenschaftlich bestätigt! Den zunächst ungläubigen Patienten stellen sich vor der Behandlung jedoch noch folgende Fragen:

**Wie kann eine Einlage das Herz-Kreislauf-System anregen?**

Gesunde und fitte Füße sind ein wichtiger Bestandteil des Bewegungsap-

parates und Herz-Kreislauf-Systems. Denn nur wenn die Bein-Venenpumpe gut arbeitet, wird das Blut aus den Beinen zügig zum Herzen zurückbefördert. Hierfür müssen die Venenklappen in den Beinen aktiviert werden – und dies geschieht durch Muskelarbeit. Somit hilft jeder einzelne Schritt dabei, die Venen, das Herz und den Muskelapparat zu stärken und die Gesundheit des Körpers zu unterstützen!

**Wenn ich Spreizfüße entwickelt habe, können Einlagen daran noch etwas ändern?**

Im Falle eines Spreizfußes sinkt das Fußgewölbe ab, wodurch die Knochen des Mit-

telfußes auseinanderweichen. Ursächlich daran beteiligt sind die Fußmuskeln, die das Fußgewölbe zuvor gehalten haben. Genau diese gilt es deshalb zu kräftigen, indem sie durch die Einlagen stimuliert werden, so lange, bis sie wieder aus eigener Kraft das Fußgewölbe halten können. Dies kann in schweren Fällen zwar einige Zeit dauern – auch beim normalen Krafttraining kann man ja erst nach mehrmaligem Training ein Resultat sehen –, doch die Wiederaufrichtung ist möglich!

**Ich habe Beschwerden im Bereich der Halswirbel. Wie können mir da Einlagen an den Füßen helfen?**

### Sensomotorische Einlagen können eingesetzt werden bei:

- Fehlstellungen der Füße (Senk-, Spreiz-, Hohlfuß usw.)
- Fersensporn
- Hallux valgus
- Venen- und/oder Durchblutungsstörungen der Beine
- Rücken- und Nackenschmerzen
- muskulären Dysbalancen
- Gleichgewichtsstörungen
- Hüft-, Becken-, Beinschmerzen

Schwache Fußmuskeln bedeuten nicht nur Probleme für die Füße. Durch eine Kettenreaktion und aufeinander aufbauende muskuläre Dysbalancen kann es im ganzen Körper zu Auswirkungen kommen, eben bis hin zum Kopf- und Nackenbereich. Aus diesem Grund muss die Körperhaltung gezielt wieder neu ausbalanciert werden. Durch die individuelle Anpassung der Spezialeinlagen kann diese Wirkung auf den Körper erzielt werden.

### Die sensomotorischen Einlagen tun mir weh. Bleib ich deshalb doch lieber bei der herkömmlichen Versorgung?

Sensomotorische Einlagen werden individuell an den Fuß angepasst und können so gezielt einzelne, spezielle Punkte der Fußmuskulatur ansprechen. Beim ersten Tragen kann dies zu einem „Muskelkater“ führen, da die Fußmuskeln noch untrainiert und schwach sind. Aus diesem Grund sollten Sie sich langsam an die neuen Einlagen gewöhnen, damit der Fuß nicht über Gebühr belastet wird. Nach einiger Zeit gewöhnt sich der Fuß dann an die besondere Herausforderung, und je weiter die Muskulatur wieder ihre natürliche Funktion erfüllt, desto weniger spüren Sie die Einlage. Zur Stabilisierung des Erfolges sollten die Spezialeinlagen möglichst oft getragen werden. Dadurch bleiben die Fußmuskeln stark und aktiv.

### Werden diese speziellen Einlagen nur von den privaten Versicherungen bezahlt oder auch von der gesetzlichen Krankenkasse?

Natürlich fällt es als Kassenpatient schwer, sich für eine Wahlleistung zu entscheiden, wenn das Geld dafür aus der eigenen Tasche stammt und eine von der Krankenkasse (teil-)bezahlte Einlage ausreichend erscheint. Sensomotorische Einlagen haben jedoch den entscheidenden Vorteil, dass sie aktiv an der Gesundheit des Fußes arbeiten. Dadurch nehmen sie Einfluss auf die gesamte Körperstatik und können so Dysbalancen und Muskelverspannungen dauerhaft entgegenwirken, mit dem Ergebnis, dass der gesamte Körper frischer, erholter und aktiver ist.

### Wo finde ich die für mich optimale Einlagenversorgung?

Bevor die Einlagen verschrieben werden können, wird durch einen spezialisierten Arzt eine genaue Untersuchung vorgenommen. Durch ganzheitliche Muskelfunktionstests erkennt der Sensomotorik-Experte, an welchen Stellen des Körpers Störungen vorhanden sind. Dementsprechend werden die neun Polster der Spezialeinlage prallelastisch befüllt und so individuell an die Fußmuskulatur des Patienten angepasst. Die Einlagen sind in drei verschiedenen Ausführungen erhältlich (Dreiviertel- oder Langeinlage sowie extraweich), sodass jeder die zu ihm passende Einlage erhält. Während der Behandlung wird der Fortschritt durch Zwischenuntersuchungen überprüft, die Einlagenbefüllung angepasst und optimiert. Neben den spürbaren Effekten an den Füßen und am Körper zeigt sich bei ca. 80% der Patienten eine bessere Körperhaltung.

von Doris Große-Frintrop



#### Dr. med. Frank O. Steeb

Arzt f. Orthopädie, spez. Wirbelsäulen- und Arthrosetherapie, Stoßwellentherapie, Chirotherapie  
Arlbergstr. 38 • D-70327 Stuttgart  
Tel.: 0711 - 33 99 91 • Fax: 0711 - 33 99 69  
www.dr-steeb.de • steeb-f-o@t-online.de



#### Dr. med. Ulrich Pfeil

FA f. Orthopädie u. Unfallchirurgie, Rehabilitationswesen, Sportmedizin, Chirotherapie, amb. Operationen, H-Unfallarzt (BG)  
Waldburgstraße 23 • 70563 Stuttgart (Vaih.)  
Tel. : 0711 - 73 10 42 • Fax: 0711 - 735 21 72  
praxis@ulrichpfeil.de • www.ulrichpfeil.de



#### Ulrich Hannemann

Arzt für Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur, Applied Kinesiology  
Adlerstr. 14 • D-72461 Albstadt-Tailfingen  
Tel: 07432 - 983 77 60 • www.praxis-hannemann.de  
haus@praxis-hannemann.de



#### Dr. med. Uhli Hinderberger

Privatpraxis für Orthopädie und ortho. Schmerztherapie, Chirotherapie, Akupunktur  
Wetzgauer Str. 73 • D-73557 Mutlangen  
Tel.: 07171 - 77 05 77 • Fax: 07171 - 77 07 03  
www.dr-med-hinderberger.de



#### Dr. med. Gerhard Schömer

Bewegungs- und Haltungsdiagnostik (Tätigkeitsschwerpunkt)  
Sportmedizin, Chirotherapie  
Hausener Str. 24 • D-74336 Brackenheim  
Tel.: 07135 - 98 23 - 0 • www.drschoemer.de



#### Dr. med. Claudia Weber

Praxisklinik 2000 • FÄ für Orthopädie, Chirotherapie, Wirbelsäulen- und Arthrosetherapie  
Wirthstr. 11a • D-79110 Freiburg  
Tel.: 0761 - 76 76 740  
www.orthopaedin-weber.de



#### Dr. med. Peter Konrad Sigg

Orthopädie, Rheumatologie, Rehabilitationsmedizin  
Brotlaube 6 • D-88239 Wangen  
Tel.: 07522 - 9 31 30 • Fax: 07522 - 93 13 13  
www.orthopaedie-wangen.de



#### Dr. Hubert Merkelbach

Facharzt f. Orthopädie, Sportmedizin, Osteopathie, Kinderorthopädie, Chirotherapie, Akupunktur, Belegarzt für Hand- und Fußchirurgie  
Mühlenstrasse 15 • D-88662 Überlingen  
Tel.: 07551-950610

Weitere spezialisierte Ärzte nennt Ihnen Medreflexx GmbH,  
Hesseloherstr. 5, 80802 München, 089 - 38 79 98 84