

Fit durch den Winter mit kräftigen Füßen

Schnee und Kälte zaubern zwar wunderhübsche Winterlandschaften – aber auch eisglatte Gehwege und Straßen. Leider schlägt hierdurch die Freude oft in Angst um! Nämlich genau dann, wenn wir fürchten, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Stürze, gerade bei älteren Menschen, sind im Winter leider keine Seltenheit. Die Ursache ist meist eine Gangunsicherheit, die durch einen mangelnden Tastsinn der Füße begünstigt wird. Denn um z. B. auf einem glatten Gehweg gefahrlos laufen zu können, müssen uns unsere Füße permanent mitteilen, ob ein sicheres Gehen überhaupt möglich ist. Nur so können wir erkennen, ob der Weg zu glatt ist oder ob wir genug Halt finden können! Viel zu oft hören wir Geschichten von Menschen, die im Winter auf scheinbar dick zugefrorenen Seen eingebrochen sind, da sie die Ge-

fahr unter ihren Füßen nicht erspüren konnten. In der Regel können wir die Gefahren und Hindernisse des Bodens einschätzen. Dies wird durch Signale möglich, die unsere Füße beständig über das Nervensystem an das Gehirn und somit den ganzen Körper weitergeben. Diese Signale beeinflussen also direkt unsere gesamte Körperhaltung. Bedingung: Das Zusammenspiel der sensiblen Systeme von Kopf bis Fuß muss funktionieren! Somit ist eine gesunde Körperhaltung auch mitnichten ein Zufall, sondern wird durch die Füße als Basis gesunden Gehens bedingt.



Die Fußsteuerung kann trainiert werden

Damit die Füße ihre natürliche Funktion wieder erfüllen können und sensibel auf die vorhandenen Untergründe reagieren, müssen sie wieder lernen, Signale aufzunehmen. Dabei können ihnen sensomotorische Einlagen helfen, die gezielt die Fußreflexe und die aufsteigenden Muskelketten aktivieren. Durch das tägliche Tragen wird die Gangsicherheit mit jedem Schritt gefestigt, die Körperhaltung richtet sich wieder auf und ein gesunder und kräftiger Gang ist die Folge. Sensomotorische Einlagen zeichnen sich übrigens dadurch aus, dass sie prallelastisch gefüllt, aber dennoch dünn sind – so passen sie in jeden Schuh, egal ob Winterstiefel oder Pumps.

So wirken sensomotorische Einlagen:

Sie stimulieren gezielt die Fußmuskulatur, wodurch die Muskelgruppen des Körpers mit jedem Schritt gekräftigt werden. So können Schmerzen und Fehlfunktionen sanft aufgelöst werden. Wichtig ist, dass die Einlagen nur vom spezialisierten Orthopäden verschrieben werden können, da sie fachmännisch für jeden Patienten individuell angepasst werden müssen. So geschehen, erhält der Patient schließlich weiche und prallelastisch gefüllte Einlagen, die die Reflexzonen der Füße gezielt aktivieren, die Körperhaltung trainieren und den Gang sicherer werden lassen. Gleichzeitig wird die Muskelpumpe der Beine aktiviert, wodurch die Beine entstaут werden und das Gehen und Stehen auf natürliche Weise erleichtert wird.



Die Körperbalance als Schlüssel zur Gesundheit

Wie wichtig die Körperbalance und die damit verbundene Koordination ist, wird deutlich, wenn wir uns z. B. zum Skifahren auf die Piste begeben. Hier muss man schnell reagieren, um elegant und schwingvoll den Hang hinabgleiten zu

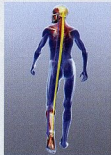
können und um eventuellen Hindernissen geschickt auszuweichen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch, vor dem Skiurlaub ein spezielles Training zur Stärkung der Muskulatur durchzuführen. Vom spezialisierten Arzt verschriebene sensomotorische Einlagen können dieses Training sinnvoll abrunden – die Verletzungsgefahr kann so im Vorfeld minimiert werden. Des Weiteren tut eine gesunde Fuß- und Beinmuskulatur auch dem Herzen gut. Gesunde Füße und Beine sind für das gesamte Herz-Kreislauf-System äußerst wichtig, da sie die Funktion der Bein-Venenpumpe unterstützen. Damit das Blut aus den Beinen wieder zum Herzen zurückbefördert werden kann, müssen die Venenklappen durch Muskelarbeit aktiviert werden. Das Blut gerät dadurch in Fluss und wird entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen befördert. Dadurch ist jeder einzelne Schritt die positive Kraft, die Venen, Kreislauf und Muskelapparat gesund erhält.

von *Mina Stern*

Steuerung der Körperhaltung & Gangsicherheit

Das Nervensystem kann in folgende Teile aufgliedert werden:

- in das Gleichgewicht und das Hören
- in das Sehen und die räumliche Orientierung
- in die Kopfkontrolle, die durch die An- und Entspannung der Nackenmuskulatur erfolgt, sowie
- in die Tastwahrnehmung und die Muskelstellreflexe der Füße.



Die sensomotorischen Einlagen eignen sich insbesondere, wenn ...

- der Tastsinn der Füße und das Gleichgewicht schwach geworden sind,
- Fehlförmigkeiten des Fußes vorliegen (Spreizfuß, Hohlfuß etc.),
- Funktionsstörungen wie Fersensporn oder Hallux valgus bestehen,
- es zu bewegungsbedingten Schmerzen gekommen ist (z. B. durch falsche Körperhaltung),
- muskulär bedingte Fehlhaltungen der Wirbelsäule existieren.

Spezialisten für sensomotorische Arzteinlagen und Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:



Dr. med. Janusz Pieczykolan,
Dr. med. Daniel Thull
Fußzentrum-Köln
Vorgebirgstr. 118 • D-50969 Köln
Tel.: 0221 - 36 90 02
www.arthros-institute.com



Carl K. Al-Hassan
Orthopäde, Chirotherapie, Sportmedizin,
WS-Schmerztherapie, Stoßwellentherapie
Vor dem Dreeser Tor 16 • D-53359 Rheinbach
Tel.: 02226 - 169 79 81
ckalhasan@arcor.de



Dr. med. Reinhard Schmidt
Sport- und Allgemeinmedizin
Luisenstr. 16
D-53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 - 23 21 • Fax: 02224 - 93 14 94
www.altes-badehaus.de

Weitere spezialisierte Ärzte nennt Ihnen Medreflex-Therapiekonzepte GmbH,
Schwedenstr. 37, 80805 München, 089 - 38 79 98 84