

Gute Körperhaltung ist kein Zufall: Von Füßen und Einlagen

Ruth Biallowons

Als wir vor Jahrhunderten noch barfuß über Stock und Stein sprangen, waren unsere Fußmuskulatur und die Wahrnehmung über die Fußsohle perfekt trainiert, denn der Fuß ist ein sensibles Tast- und Greiforgan. Heute laufen wir nicht mehr barfuß über Naturböden, sondern mit Schuhen über glatte Wege, was vielfach zu Fußproblemen führt. Schuheinlagen können die Fußmuskulatur unterstützen.

In der so genannten Plantarfaszie, der großen Sehnenplatte unter dem Fuß, enden sehr viele Nerven und Sensoren. Vor Jahrhunderten, als es noch keine Schuhe gab, konnten die Menschen im wahrsten Sinne des Wortes **den Boden unter den Füßen spüren**. Diese Wahrnehmung wurde über das Rückenmark ans Gehirn weitergeleitet und der Reiz dann in eine muskuläre Antwort übersetzt. Daraus entstand im Zusammenspiel mit dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr und der Augenkoordination die Körperhaltung.

Dieses Zusammenspiel können Sie ganz leicht selbst erleben, indem Sie sich auf ein Bein stellen und dann die Augen schließen! Vermutlich werden Sie merken, wie wackelig es mit geschlossenen Augen wird. Haben Sie gemerkt, dass die Fußmuskulatur durch heftiges Wackeln versucht, den Stand auszugleichen? Unsere Haltung ist ein Zusammenspiel aus Wahrnehmung über die Fußsohlen, der Arbeit der Fußmuskulatur, dem Gleichgewichtsorgan (Innenohr) und der Augenmuskulatur, also der Koordination im Raum. Diesen Zusammenhang nennt man Sensomotorik.

Leider funktioniert dieses Zusammenspiel bei sehr vielen Menschen heute nicht mehr einwandfrei. Die Fußsohle hat verlernt, die Reize wahrzunehmen, zum einen, weil wir nur noch Schuhe tragen, zum anderen weil der Boden unter uns glatt ist und den Füßen keinen entsprechenden Reiz mehr bietet. Der glatte Boden wird zum Feind des Fußes. Daraus resultieren eine schlechte Haltung sowie unspezifische Spannungszustände im Körper, die sich durchaus auf lange Sicht auch als Schmerzen äußern können.

UNTERSCHIEDLICHE KONZEPTE

Glücklicherweise ist die Fußmuskulatur eben auch Muskulatur – und die können Sie trainieren.



Barfußlaufen entspricht unserem natürlichen Laufverhalten.
Foto: © kristo74 - Fotolia.com

Auf diese Weise lassen sich auch die Rezeptoren unter der Fußsohle wieder aktivieren. Eine Möglichkeit, diesen Prozess positiv zu unterstützen, besteht unter anderem in einer guten Einlagenversorgung. Die unterschiedlichen Konzepte der Einlagenversorgung werden unter Fachleuten seit Jahren kontrovers diskutiert. Haben Sie Ihren Arzt schon einmal auf Einlagen angesprochen, oder er Sie? Meinen Patienten sage ich immer: *„Fragen Sie fünf Ärzte zu diesem Thema und Sie bekommen 35 Meinungen!“* Sich selbst eine Meinung zu bilden ist schwer und eigentlich auch eine Überzeugungsfrage. Welches Konzept halte ich für mich am sinnvollsten? Bei dieser Frage kann Sie Ihr Arzt sicher beraten.

Es gibt diverse Konzepte, die sich zunächst grob in „feste“, konventionelle Einlagen, die den Fuß unterstützen und „weiche“ Einlagen, die den Fuß aktivieren sollen, unterscheiden.

Die **konventionelle Einlagenversorgung** mit festen Einlagen geht von einer Fußfehlstellung aus und will diese mit festen, stützenden Einlagen korrigieren. Neueste Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass die stützenden Einlagen keinen blei-

benden positiven Einfluss auf Haltung und Bewegung haben. Die Fußmuskulatur und die Fußsensoren werden durch Ruhigstellung ausgeschaltet und der positive Einfluss der Fußmuskulatur auf die Haltung entfällt. Die konventionellen Einlagen können die Fußmuskulatur zwar vorübergehend entlasten, was sich zunächst positiv auf die Beschwerden auswirken kann. Perspektivisch führt das jedoch dazu, dass die nicht mehr aktivierte Muskulatur an Kraft abnimmt, was sich dann insgesamt negativ auf die Stabilität und Haltung auswirkt.

Einen anderen Ansatz hat das Konzept der **sensomotorischen Einlagen**. Diese Einlagen sind weich und arbeiten mit Druck auf die Fußsohle (wie kleine Kissen), also Reizen über die Fußsohle, die an bestimmten Stellen die Sensoren (Greif- und Tastsensoren) durch Druck aktivieren und somit die Muskulatur zum Arbeiten anregen sollen. Sie geben also keinen Halt, sondern aktivieren das System und geben Impulse zur körpereigenen Regulation.

Körperhaltung ist kein Zufall. Sie entsteht durch das Zusammenspiel von neuro-muskuloskelettalen Regelsystemen.



Sensomotorische Einlagen regen die Muskulatur zum Arbeiten an.
Foto: © underdogstudios - Fotolia.com

Das ist der Grund, warum wir uns in der Praxis von der klassischen Einlagenversorgung hin zur Versorgung mit sensomotorischen Einlagen entschieden haben. Es ist, wie bereits gesagt, eine Frage der Herangehensweise oder auch der Überzeugung und wird mit jedem Patienten individuell entschieden. Ganz unserem Praxiskonzept entsprechend wollen wir die körpereigenen Kräfte aktivieren und die Selbstheilung anregen.

Begleitend zu einer solchen Einlagentherapie sind sowohl fußmuskelkräftigende Übungen als auch eine Anregung und ein Training der Sensoren unter der Fußsohle sinnvoll. Wenn man diese Maßnahmen regelmäßig in seinen Alltag integriert, ist

man schnell verwundert darüber, dass zum Beispiel das Ausrollen der Fußsohle mit einem Tennisball positive Auswirkungen auf den Nacken- oder Kieferbereich hat. Auch das ist wieder die erfahrbare sensorische Verarbeitung. Denn alles im Körper ist miteinander verbunden und sollte meiner Meinung nach auch als Gesamtbild betrachtet werden.

Sensomotorische Einlagen im Überblick

- aktivieren die Rezeptoren in der Fußsohle,
- regen die Fußmuskulatur an,
- tragen zur Aufrichtung der Wirbelsäule bei,
- massieren die Füße,
- verbessern Körpergefühl und Koordination,
- führen zu einer verstärkten Durchblutung,
- gleichen Muskeldysbalance aus,
- können zu einer Stabilisierung des Gangbildes beitragen,
- können zu einer Schmerzlinderung bei Rückenschmerzen beitragen,
- können bei Verspannungen zu einer Linderung beitragen.

Bei diesen Beschwerden können sensomotorische Einlagen eine sinnvolle Ergänzung der Therapie darstellen:

Hallux valgus, Abrollstörung der Füße, Hüft- und Beckenschmerzen, Rückenschmerzen, Rückenverkrümmung, Polyneuropathie, Gleichgewichtsstörung, Gangbildstörung, Fibromyalgie.

Ruth Biallowons



Ruth Biallowons ist Ärztin mit den Schwerpunkten Faszientherapie, Haltungs- und Bewegungsdiagnostik, Naturheilkunde und Akupunktur. Sie arbeitet in der Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Medizin in Düsseldorf zusammen mit Dr. Petersohn und Dr. Sütfels. Im Jahr 2007 hat Ruth Biallowons am

Lehrstuhl für Naturheilkunde bei Prof. Dobos gearbeitet. Ihr besonderes Interesse gilt der ganzheitlichen Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates. Weitere Informationen unter: www.schmerztherapie-ganzheitlich.de und www.pra-ga-med.de