

# So weit die Füße tragen ...

*Gesunde Füße (in Funktion und Form) sind die Basis unserer Bewegung*

*Das sichere Gehen auf zwei Füßen und die aufrechte Körperhaltung sind in der Entwicklungsgeschichte des Menschen wesentliche Merkmale. Erst durch den aufrechten Gang wurden wir, was wir sind. Nur durch die perfekte Gestaltung unserer Füße in Form und Funktion kann der menschliche Körper aufrecht gehalten werden. Dabei wirken 26 Fußknochen, 27 Gelenke, über 100 Bänder und Sehnen und Muskeln sowie das Nervensystem auf faszinierende Weise zusammen. Das Resultat ist die Grundlage von Haltung und Bewegung des Menschen, dabei spielen die Füße die tragende Rolle.*

## Sensomotorik – Muskelbalance von Kopf bis Fuß

Das Zusammenspiel der Füße mit der Körperhaltung wird von Nervenregelkreisen gesteuert, das nennt man Sensomotorik. Beim Barfußgang tasten sensible Haut- und Gewebesensoren an der Fußsohle die Bodenbeschaffenheit ab. Unterschiedliche Reizwahrnehmungen, wie z. B. schiefer, weicher, glatter oder unregelmäßiger Boden, führen zu einer genau angepassten Fußmuskelreaktion. Diese Aktivität des Fußes löst eine Muskelkettenreaktion zur Koordination der Beine, des Beckens, der Wirbelsäule und der Kopfhaltung aus. Finden sich an den Fußsohlen geschwächte Muskeln oder fehlt es an fußgerechten Tastreizen, kommt es zu Störungen im sensomotorischen Zusammenspiel dieser aufsteigenden Muskelketten und Regelkreise.

## Die Füße sind das Spiegelbild der Gesundheit

Neueste Untersuchungen zeigen die enge Verbindung zwischen der Bewegung auf den Füßen und vielen orthopädischen Beschwerden.

## Störfaktoren der Fußfunktion im Alltag

- Gehen auf hartem Boden schwächt die Tast- und Greiffunktion der Füße
- gleichbleibende Horizontaleinstellung der Füße auf geraden Böden stört die Fußmuskelkoordination
- harte Materialien von Schuhen und Schuheinlagen zwingen die Fußknochen in eine Fehlstellung, die Fußmuskeln bleiben passiv
- mangelnde Bewegung führt zu Fußmuskelschwäche
- Fehlbelastung der Füße bei Fehlhaltungen der Wirbelsäule

So stören Fußfehlfunktionen das natürliche Körpergleichgewicht, es kann zu

- Vorfußschmerzen
- Achillessehnenentzündungen
- Knie- und Hüftgelenksschmerzen
- Becken- und Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schwindel oder Ohrgeräuschen

kommen. 80 Prozent der Schmerzen am Bewegungsapparat finden sich in den Muskeln, Faszien, Gelenkkapseln und Bändern.

Darüber hinaus bewirken schwache Fußmuskeln eine Venenfunktionsstörung, die zu Krampfadern und angeschwollenen Beinen und Füßen führen kann. Die Venenmuskelpumpe beginnt mit dem Aufsetzen der Ferse auf dem Bo-

den und hängt von der Anspannung der Fußgewölbe und Wadenmuskulatur ab.

## Analyse & Therapie

Durch eine sensomotorische Untersuchung des gesamten Bewegungsapparates können die tatsächlichen Ursachen für die Beschwerden des Patienten aufgedeckt werden. Gerade bei chronischen Schmerzen sollte eine ganzheitliche, funktionelle Untersuchung des Bewegungsapparates einschließlich des Gleichgewichts, der Kiefergelenke und der Augen erfolgen. Ursächliche Störimpulse werden auf neuromuskulärer Ebene von Kopf bis Fuß abgeklärt, die Zusammenhänge für den Patienten spürbar und sichtbar gemacht.

## Wirkungsvolle Haltungskorrektur durch sensomotorische Spezialeinlagen

Um funktionelle Störungen der Muskeln und Gelenke zu therapieren, werden manual- und chirotherapeutische sowie osteopathische Anwendungen eingesetzt. Eine ursächlich fundierte und bleibende Haltungskorrektur lässt sich durch die Behandlung von Fußmuskelreflexen erzielen. Zu diesem Zweck werden seit einigen Jahren Spezialeinlagen nach Frau Prof. Fusco

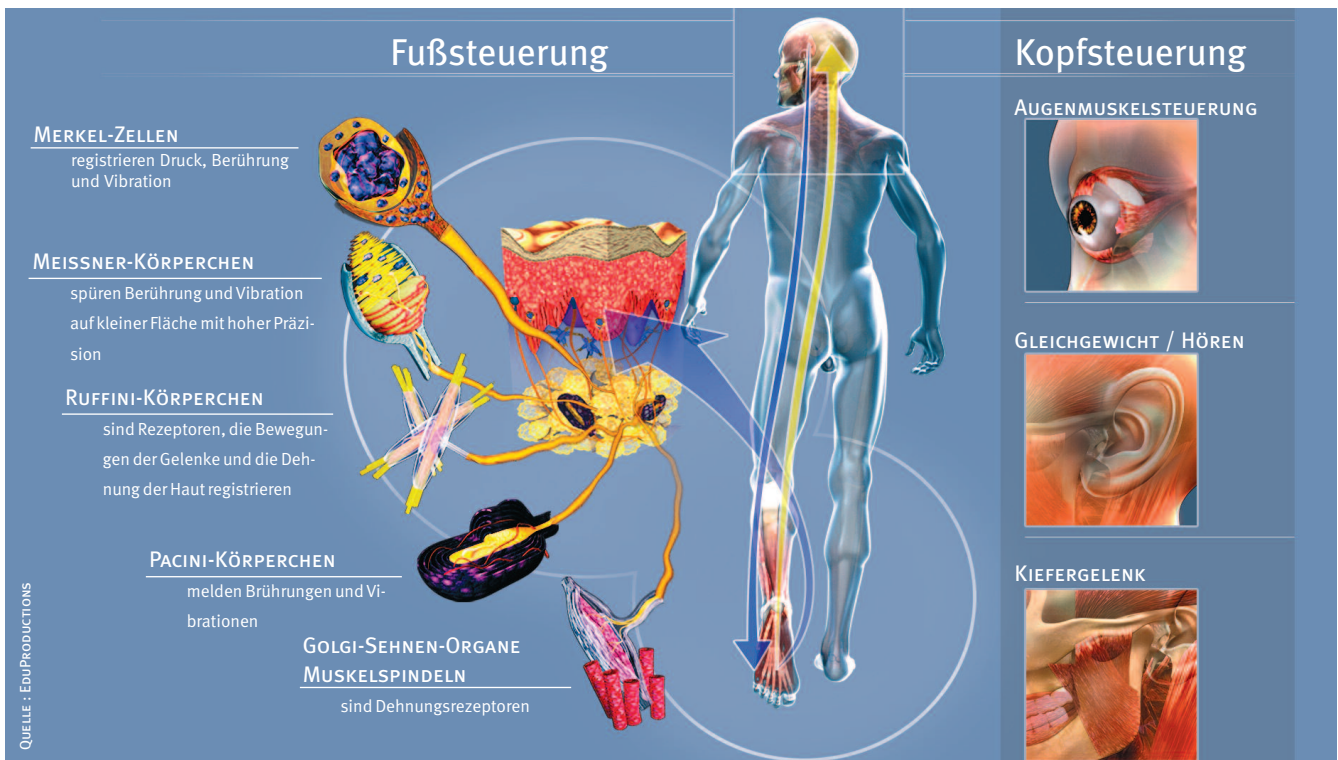
### Haltungs- und Bewegungssteuerung von Kopf bis Fuß

#### Kopfsteuerung

- visuell – räumliches Sehen
- vestibulär – Gleichgewicht
- Nackenmuskulatur und Kopfgelenke
- Kaumuskulatur und Kiefergelenke

#### Fußsteuerung

- Nerven (Druck, Vibration, Temperatur)
- Muskelkraft und Koordination
- Sehnen, Bänder und Knochen



genutzt. Dabei handelt es sich um weiche, prallelastisch gefüllte Einlagen. Die Effektivität dieser Schuheinlagen beruht auf der Aktivierung der Muskeln und Sehnen der Fußsohle. Um das individuelle Muster der Einlagen zu definieren, werden die Repräsentationsareale der Muskelketten an der Fußsohle sensomotorisch untersucht. Die aktivierende Füllung der Einlage bewirkt, dass sich der Fuß selbst aufrichtet und die Muskelspannungen entlang der statischen und dynamischen Ketten des Organismus ausgeglichen werden. Im Laufe der Zeit kommt es in allen Bewegungssegmenten zu einer verbesserten Funktion und zu Schmerzfreiheit. Bei betroffenen Patienten stellt sich darüber hinaus auch eine verbesserte Beindurchblutung ein.

### Sensomotorische Einlagen

- verstärken die Fußwahrnehmung
- kräftigen Ihre Füße
- erhöhen die Haltungs- und Bewegungskoordination
- sprechen Ihre Körpersprache
- massieren Ihre Füße
- lösen Verspannungen auf
- gleichen Muskeldysbalance aus
- sorgen für bessere Durchblutung
- geben Ihren Füßen Erdung



### Nur qualifizierte Ärzte sind ausgebildete Experten in Sensomotorik

Spezialisierte Ärzte arbeiten bundesweit nach den wissenschaftlichen Grundlagen der Haltungs- und Bewegungssteuerung. Dafür haben sie Fortbildungskurse, die von der Landesärztekammer zertifiziert sind, besucht. Sie beherrschen dadurch nicht nur das eigene Fachgebiet und die Sensomotorik, sondern arbeiten zum Wohle des Patienten interdisziplinär mit anderen Fachgebieten zusammen. Dies hat zu einem seit mehreren Jahren perfektionierten ganzheitlichen und integrierten Diagnose- und Therapiekonzept geführt.

**Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:****PLZ 0**

Rayk Gläser • Orthopädische Praxis  
Meißner Str. 82b • 01558 Großenhain  
Tel.: 03522 - 50 49 51 • Fax: 03522 - 50 49 52

Dr. Andrea Theinert • FA f. Orthopädie / Chirotherapie  
Robert-Koch-Str. 28 • D-01589 Riesa  
Tel.: 03525 - 63 33 73 • www.dr-theinert.de

**PLZ 1**

OA Dr. Kurt Haarg • Klinik „Helle Mitte“ GmbH Berlin  
Alice-Salomon-Platz 2 • D-12627 Berlin  
Tel.: 030 - 99 40 18 47 • www.klinik-helle-mitte.de

**PLZ 2**

Dr. med. D. von Törne  
Große Bleichen 30 • D-22354 Hamburg  
Tel.: 040 - 88 88 07 90

Dr. med. Friedhelm Lübber  
Kronsforderallee 52 • 23560 Lübeck  
Tel.: 0451 - 515 25 • Fax: 0451 - 58 12 90

Dr. Lutz Reuter  
Neuroorthopädisches Krankenhaus Soltau  
Tel.: 05191 - 800 210

**PLZ 3**

Dr. Franz Josef Schnittker • Orthopädische Praxis  
Lagische Str. 9-13 • D-32657 Lemgo  
Tel.: 05261 - 94 74 01 • Fax: 05261 - 94 74 49

**PLZ 4**

Dr. G. Allerkamp-Brünger & Dr. Dr. A. Brünger  
Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren  
Schloßbleiche 12 • 42103 Wuppertal • Tel.: 0202-4507 07

Dr. Konrad Polinski • Orthopädie & Sportmedizin  
Märkische Str. 87 • D-44141 Dortmund  
Tel.: 0231 - 475 68 68 • www.corpo-med.de

Dr. Peter Weih • Orthopädische Praxis  
Kaiserstr. 57 • 45468 Mühlheim a.d. Ruhr  
Tel.: 0208 - 330 76 • Fax: 0451 - 58 12 90

Dr. med. Klaus Ziegner und Partner  
Hangweg 17-19 • D-44575 Castrop-Rauxel  
Tel.: 02305 - 96 76 - 0

Dr. D. Preun • Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur  
Brassertstr. 97b • D-45768 Marl  
Tel.: 02365 - 20 66 44 • Fax: 02365 - 20 66 88

Dres. Swart und Di Maio • Fachärzte für Orthopädie  
Vluyner Nordring 1 • D-47506 Neukirchen-Vluyn  
Tel.: 02845 - 79 45 45 • Fax: 02845 - 79 45 47

Dr. L. Mackenschins • Orthopädie, spez. Schmerztherapie  
Rheinstr. 60 • D-47799 Krefeld  
Tel.: 02151 - 63 35 - 0 • www.orthopaede-krefeld.de

**PLZ 5**

Dr. Janusz Pieczykolan • Praxisklinik in den Arkaden  
Vorgebirgstr. 118 • D-50969 Köln  
Tel.: 0221 - 36 90 02 • Fax: 0221 - 360 54 25

Dr. med. Reinhard Schmidt • Sportmedizin  
Luisenstr. 16 • D-53604 Bad Honnef  
Tel.: 02224 - 23 21 • Fax: 02224 - 93 14 94

Dr. R. Flock • Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur  
Hagener Str. 44 • D-58642 Iserlohn-Letmathe  
Tel.: 02374 - 36 99 • Fax: 02374 - 16 92 49

**PLZ 6**

Dr. Götz • Orthopädie, Rheumatologie, Chirotherapie  
Holzhausenstr. 81 • D-60322 Frankfurt  
Tel.: 069 - 59 79 69 01 • Fax: 069 - 59 79 69 02

Dr. med. Rolf Daume  
Hessenring 64 • D-61348 Bad Homburg  
Tel.: 06172 - 92 86 71 / - 72 • daume@doktordaume.de

Dr. Ulrike Hill  
Moserstr. 29 • D-64285 Darmstadt  
Tel.: 06151 - 601 10 69 • www.praxis-hill.de

Dr. Achim Urban • Orthopädische Praxis  
Karmeliterstr. 6 • D-67547 Worms  
Tel.: 06241 - 69 55 • Fax: 06241 - 257 75

**PLZ 7**

Dr. Frank O. Steeb • Arzt f. Orthopädie, Chirotherapie  
Arlbergstr. 38 • D-70327 Stuttgart  
Tel.: 0711 - 33 99 91 • www.dr-steeb.de

Ulrich Hannemann • Arzt f. Orthopädie & Chirotherapie  
Adlerstr. 14 • D-72461 Albstadt-Tailfingen  
Tel.: 07432 - 983 77 60 • Fax: 07432 - 983 77 77

Dr. med. Uhli Hinderberger  
Wetzgauer Str. 73 • D-73557 Mutlangen  
Tel.: 07171 - 77 05 77 • Fax: 07171 - 77 07 03

Dr. med. Gerhard Schömer  
Hausener Str. 24 • D-74336 Brackenheim  
Tel.: 07135 - 98 23 - 0 • www.dr.schoemer.de

Frau Dr. med. C. Weber • Praxisklinik 2000  
Wirthstr. 11 a • D-79110 Freiburg  
Tel.: 0761 - 76 76 74 0 • www.orthopaedin-weber.de

**PLZ 8**

Dr. Uli Taucher  
Pfisterstr. 7 • 80331 München  
Tel.: 089 - 29 97 44 • Fax: 089 - 29 16 11 02

Dr. med. Gregor Pfaff  
Haimhauser Str. 1 • D-80802 München  
Tel.: 089 - 33 04 03 03 • Fax: 089 - 33 04 03 05

Dr. med. Dietrich Kornasoff  
Kaiserstr. 26 • D-80801 München  
Tel.: 089 - 39 60 15 • www.kornasoff.de

Dr. med. Pföhler • Orthopä. Praxisklinik  
Spez. Wirbelsäulen-, Bandscheiben- u. Arthrose Therapien  
Industriestr. 11 • D-84030 Landshut-Ergolding  
Tel.: 0871 - 97 55 40 • www.orthopaedie-LA.de

Dr. Sommerfeld • Spez. Bandscheiben- & Arthroseth.  
Augustenfelder Str. 1 • 85255 Dachau  
Tel.: 08131 - 73 59 96 • Fax: 08131 - 66 89 33

Dr. Christian Jessel • Airportclinic M  
Terminalstr. Mitte 18 • D-85356 München  
Tel.: 089 - 975 822 22 • Fax: 089 - 97 58 22 26

Dr. Johannes Bauer • Orthopädische Praxis  
Ludwigstr. 23 • D-86316 Friedberg  
Tel.: 0821 - 267 24 87 • Fax: 0821 - 60 95 43

Dr. med. W. Jourdan • Orthopäde  
Josef-Landes-Str. 38 • D-87600 Kaufbeuren  
Tel.: 09341 - 22 27 • Fax: 08341 - 10 94 41

**PLZ 9**

Dr. Jung • Orthopäde, Medizinische Kräftigungstherapie  
Zerzabelshofstr. 29 • D-90478 Nürnberg  
Tel.: 0911 - 946 94 66 • Fax: 0911 - 946 94 60

Dr. Stumptner • Orthopädie, Phlebologie, Chirotherapie  
Nürnberg Tel. 0911-237 54 70 • Pegnitz Tel. 09241-704 00  
www.dr-stumptner.de • info@dr-stumptner.de

Herr Dr. med. Matthias Hofmann  
Schwimmbadstr. 9 • D-92421 Schwandorf  
Tel.: 09431 - 41 02 41 • Fax: 09431 - 41 02 49