



Mit starken Füßen dem Körper Beine machen

Gesunde Füße für Sport und Bewegung

„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also bewege Dich!“ (G.-A. Schur, ehem. dt. Radrennfahrer)

Der Mensch ist nicht zum Stubenhocker geboren – Inaktivität macht krank

Mit guten Vorsätzen im Kopf, aber mit vom Winterspeck geschwächten Muskeln geht man im Frühjahr unvorbereitet zum Sport. Ein gesteigertes Verletzungsrisiko ist oft die Folge! Fuß-, Knie- und Rückenschmerzen sind die ersten Anzeichen einer Überlastung der Muskeln und Gelenke. Vorsicht: Da 80 % der Schmerzen am Bewegungsapparat ihren Ursprung im Muskel-System haben, lassen Sie, bevor Sie mit dem Sport beginnen, Ihre Haltung und Ihren Bewegungsablauf von einem ärztlichen Experten durchchecken. Sport fördert die Ausbildung von Muskelkraft und Koordination, Ausdauersport hat eine besondere Wirkung auf das Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem. Wer Sport treibt, verbrennt zusätzlich Kalorien und darüber hinaus hat die Bewegung eine günstige

Wirkung auf die Psyche. Regelmäßiges Training hat einen wunderbaren Entspannungseffekt bei Alltagsstress. Wenn die Fettdepots schwinden, die Muskeln sich härten und das Selbstwertgefühl zunimmt, verbessert sich das Lebensgefühl, man kann den Alltag agiler und kraftvoller bewältigen.

Sport vermindert das Risiko für fast alle Krankheiten!

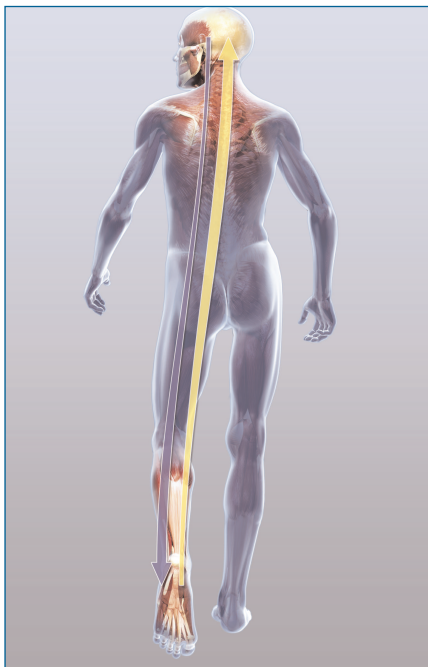
Unter Medizinern verbreitet sich heute zunehmend die Auffassung, dass die gezielte körperliche Bewegung eine günstige und vor allem wirksame Therapiemöglichkeit darstellt. In den letzten Jahren wurde durch unzählige Studien bewiesen, dass Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schlaganfälle, Fettleibigkeit, Depressionen und Skeletterkrankungen erheblich verringern kann. Bewe-

gung beugt Erkrankungen aber nicht nur vor, sondern sie spielt auch zunehmend als wirksames Heilmittel eine große Rolle. Die Bewegung ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Funktionstüchtigkeit unseres Körpers, jede Bewegung aktiviert das Herz-Lungen-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel, die Muskelfunktion und Kraft sowie die geistige Beweglichkeit.

Dennoch sollte man nicht mit der Hauruckmethode beginnen. Voraussetzung für jegliche sportliche Betätigung sollte eine individuelle Haltungs- und Bewegungsanalyse sein.

Prüfen Sie beim Facharzt Ihre Statik von Kopf bis Fuß!

Die Haltungs- und Bewegungsanalyse geht zunächst von einem umfassenden Ganzkörperstatus einschließlich der



Gleichgewichtstestung, einer Augenfunktionstestung und kieferorthopädischen Basisuntersuchung aus. Die statischen und funktionellen Gegebenheiten an den Füßen werden untersucht; dabei werden „aufsteigende Muskelfunktionsfehler“ am Fuß analysiert. Funktionell gestörte Regelkreisläufe bzw. die geschwächten Muskel- und Gelenksfunktionen werden durch manuelle therapeutische, chirotherapeutische und osteopathische Therapien zunächst symptomatisch behandelt. Die ursächliche Haltungskorrektur erfolgt über die Behandlung von Fußreflexpunkten, die sensomotorisch ausgetestet werden. Zur Therapie werden weiche, prallelastisch gefüllte Spezialeinlagen verwendet (s. Abb.). Hierbei werden schwache Muskeln Schritt für Schritt stimuliert. Durch die Aktivierung der Fußmuskulatur werden die Muskelketten gekräftigt, der Fuß richtet sich in seiner dreidimensionalen Ordnung selbst auf. Durch die Einheitlichkeit der Muskel- und Gelenksorganisation im gesamten Körper kommt es in allen Bewegungssegmenten zu optimierter Funktion und Schmerzfreiheit. Die Therapieerfolge und die Dauerhaftigkeit der Behandlungswirkung lassen sich durch die dreidimensionale Wirbelsäulenver-

messung beweisen. Die Behandlungsweise wird mittlerweile von spezialisierten Ärzten bundesweit durchgeführt.

Gehen Sie neue Wege zu einer verbesserten Wirbelsäulenhaltung

Befunddokumentation durch dreidimensionale Wirbelsäulenvermessung
Die Untersuchungsmethode zur dreidimensionalen Wirbelsäulenvermessung ist für Erwachsene und Kinder geeignet. Dabei werden Zusammenhänge der Körperstatik ermittelt, die über die üblichen Röntgen-, Computertomographie- und Kernspintomographieuntersuchungen hinausgehen. Die 3-D-Wirbelsäulenvermessung wird von spezialisierten Ärzten durchgeführt; dabei beschreiben die anfallenden Daten die Oberflächenverkrümmung des gesamten Rückens, die exakte Position des 7. Halswirbels, der Dornfortsatzreihe aller Wirbel und der Beckenknochen. Daraus wird eine exakte statische Beschreibung des jeweiligen Patienten erarbeitet. Behandlungsfortschritte mit aktivierenden Spezialeinlagen werden zuverlässig sichtbar dargestellt.

Natürlich gibt es darüber hinaus eine Reihe von Möglichkeiten, wie man selbst etwas zu einer verbesserten Körperhaltung und Körperbalance beitragen kann.

Körperbalanceübungen für jeden Tag:

- Fußgymnastik nach Spiraldynamic®
- Einbeinstand auf weichem Boden (Trainingsmatte oder weiche Decke)
- Fußzehen ankrallen (kurzer Fuß nach Janda)
- Zehenspitzenstand: beidbeinig – einbeinig
- Fußaußenrandbelastung
- Fersenbelastung beim Gehen und Stehen variieren
- kurz Auf- und Ab-, Vor- und Zurückwippen
- Stehen statt Sitzen (z. B. beim Telefonieren)
- Gehen statt Stehen, Muskelpumpe der Waden und der Fußgewölbe aktivieren

Damit Sie laufen ohne zu leiden gehen Sie zum Haltungs- und Bewegungsscheck beim Sensomotorikexperten.

Untersuchungscheckliste beim Experten für Sensomotorik

- Haltungs- und Bewegungsanalyse einschließlich Beckenstand, Körperlot und Kopfhaltung
- ggf. optische, strahlungsfreie 3-D-Wirbelsäulenvermessung
- Beinachsenanalyse (Hüfte/Knie/Sprunggelenk/Füße)
- Ausschluss von Fußerkrankungen, Fußfehlstellungen und Abrollstörungen
- manuelle Untersuchung der Fußmuskeln und Reflexzonen
- ärztliche Indikation zur sensomotorischen Einlagenbehandlung
- Nachuntersuchung der Füße im Therapieverlauf, ggf. Anpassung und Änderung der Spezialeinlagen durch den Arzt!

Mit starken Füßen dem Körper Beine machen, so verbessern Sie Ihre Körperhaltung durch sensomotorische Spezialeinlagen!

Wie wirken sensomotorische Einlagen?

Sensomotorische Einlagen haben zahlreiche positive Wirkungen:

- kräftigen Ihre Fußmuskulatur
- tragen zur Aufrichtung der Wirbelsäule bei
- massieren Ihre Füße
- verbessern Ihr Körpergefühl
- führen zu einer besseren Durchblutung
- helfen Verspannungen aufzulösen
- sorgen dafür, dass Muskeldysbalancen ausgeglichen werden
- sensomotorische Spezialeinlagen gibt es nur beim ausgebildeten Experten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik

Für die Auflistung der Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe bitte umblättern!