

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

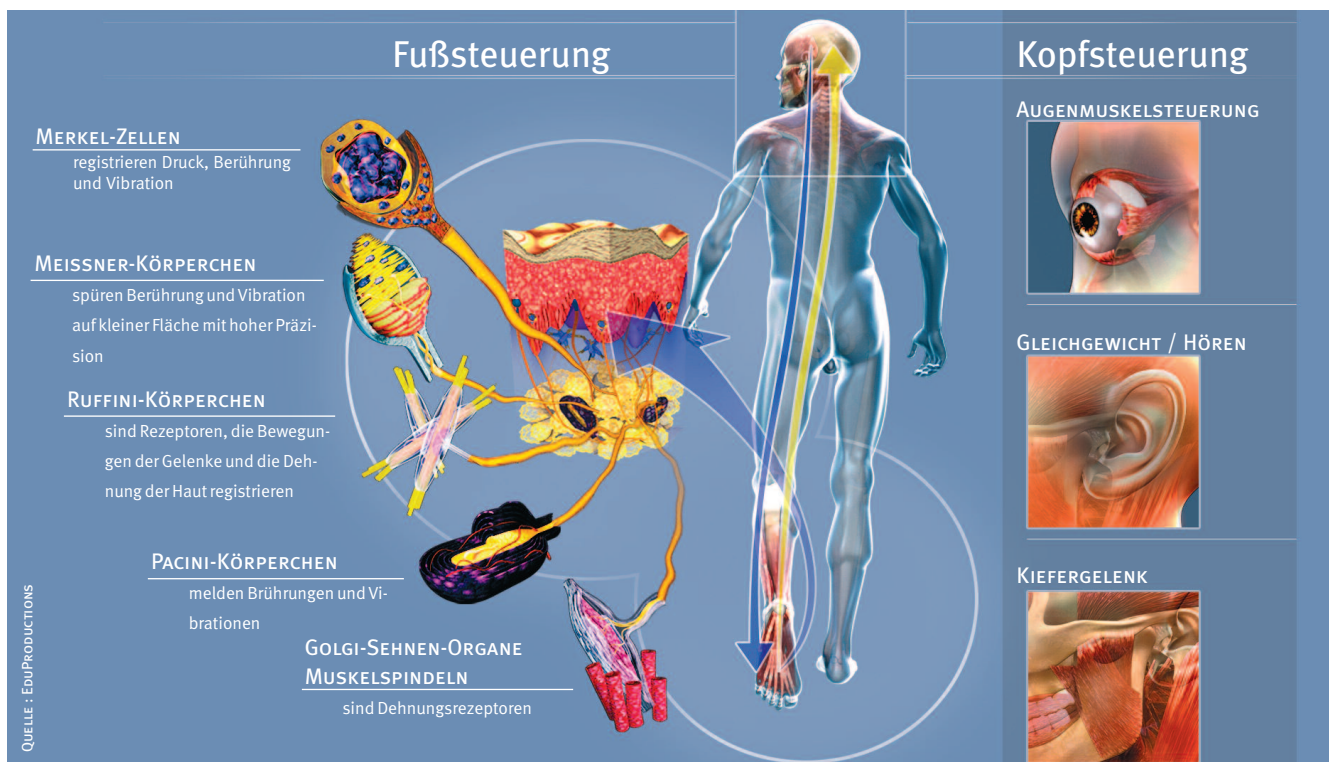
Haltungs- und Bewegungssteuerung von Kopf bis Fuß

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.