



**FUSS- UND GELENKPROBLEME  
THERAPIEREN – WÄHREND UND  
NACH DER SCHWANGERSCHAFT**

In der Schwangerschaft kommt es zu einer Änderung des Hormonhaushaltes. Die Folge ist u.a. die Lockerung von Sehnen und Bändern. Diese besonderen Körperveränderungen gehen meist mit einer starken Gewichtszunahme einher und führen zu einer gesonderten Beanspruchung auf Füße, Knie und Rücken.

## DAS PROBLEM

Die Füße verändern sich in vielen Fällen dauerhaft. Nach der Geburt gehen die Wasser- einlagerungen und Schwellungen zwar wieder zurück, allerdings bleiben häufig in Folge des zusätzlichen Körpergewichts und des schwächeren Gewebes, ein Senk-, Platt- oder Spreizfuß zurück. Wer dann noch zu kleine Schuhe trägt, riskiert außerdem weitere Fußfehlstellungen wie z.B. einen Hallux valgus.

Häufige (orthopädische) Probleme sind:

- Fußschmerzen
- Senk- und Spreizfüße
- Metatarsalgien
- Knie- und Rücken-  
beschwerden
- Fersensporn

Zudem verändert sich auch die Art des Gehens. Schwangere Frauen „suchen“ nach Balance und Stabilität. Dadurch drehen sie die Füße oft in eine Außenrotation.



# LÖSUNGSANSÄTZE (GKV)

- **Orthopädische Einlagen** (Rezepttext: „1 Paar Stützende Einlagen mit bds. Supinations-/ Pronationskeil, Fersenspornausnehmung bds., Weichbettung langsohlig bds., ggf. Rigidusfeder li/re“)

*Stützen, korrigieren oder entlasten die Füße bestmöglich und können somit einen positiven Einfluss auf Knie, Hüfte, Becken und Rücken möglich machen. Das Wirkprinzip ist primär biomechanisch.*

*Analyse – der Fuß wird hierfür strahlenfrei statisch gescannt und vermessen, um die genaue Fußphysiologie bestimmen zu können.*

- **Bandagen** können über oder unter der Kleidung getragen werden

*Analyse – die entsprechende Körperregion wird mittels Maßbandes vermessen, um die passende Größe anlegen zu können.*

- **Abdominal Stütze** (Pos.-Nr. 05.11.03.5007)

*Dient zur Entlastung des Rückens, Unterstützung des Bauchs und bei Schmerzen des Bauchnabels.*

- **Rückenbandage** (Pos.-Nr. 23.14.03.1037)

*Kann zur Entlastung der Lendenwirbelsäule und Unterstützung des Bauches beitragen durch sowie die Lendenwirbelsäule stabilisieren.*

- **Symphysen-Gürtel** (Pos.-Nr. 23.14.03.1037)

*Wenn sich die Symphyse zu stark „lockert“, können starke Schmerzen entstehen. Ein Symphysen-Gürtel kann Linderung verschaffen. Er stabilisiert und hält die Becken-Bauch-Region zusammen.*



# LÖSUNGSANSÄTZE (PKV)

- **Sensomotorische Einlagen** (Rezepttext: „1 Paar sensomotorische Einlagen nach Springer/Woltring Pos. 08.03.07.0001“)

*Stimulieren oder detonisieren die Fußmuskulatur und können somit in der Achsveränderung einen positiven Einfluss auf Knie, Hüfte, Becken und Rücken möglich machen. Das Wirkprinzip ist primär sensomotorisch und wissenschaftlich nachgewiesen.*

*Analyse – der gesamte Bewegungsapparat wird mittels diverser strahlenfreier Aufnahmen vermessen, um die genauen statischen und dynamischen Parameter zu erfassen.*

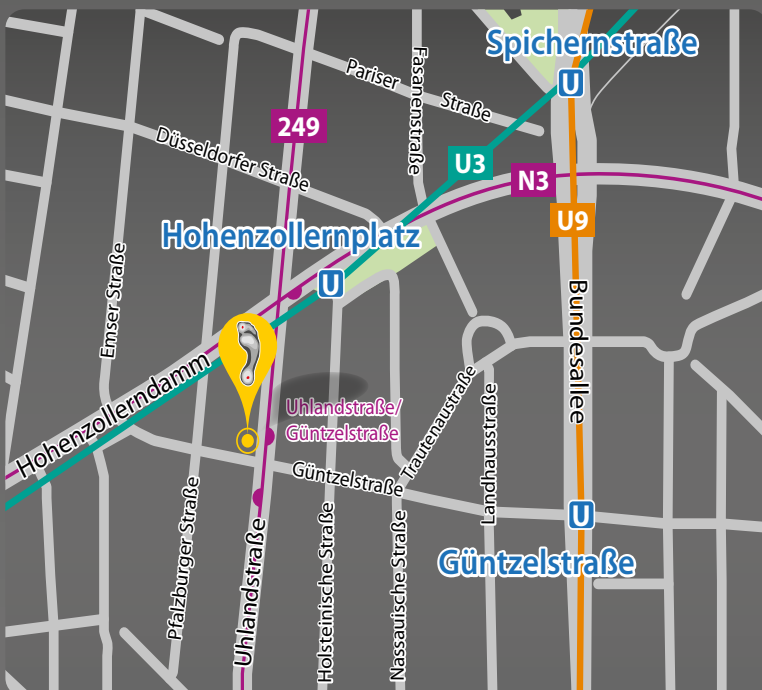






## ÜBER UNS

Das Sensomotorik Zentrum Berlin hat sich auf Bewegungs- und Haltungsanalysen sowie auf die Fertigung von maßgefästen, sensomotorischen Hightech-Einlagen spezialisiert. Abgerundet wird das Programm mit ausgewählten und indikationsspezifischen Bandagen und Orthesen.



## Machen Sie einen Termin mit uns!

Sensomotorik Zentrum Berlin  
Uhlandstraße 73  
10717 Berlin

Fon: 030 / 863 96 36 - 0

Fax: 030 / 863 96 36 - 19

info@sensomotorik-zentrum.de  
www.sensomotorik-zentrum.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9-13 Uhr, 14-18 Uhr

Sa 10-14 Uhr (jeder 1. und 3. Sa im Monat)

Individuelle Termine nach Absprache möglich.

**P** Parkmöglichkeiten direkt am Haus,  
Zufahrt Güntzelstraße