

# Tradition für gesunde Füße

Zu Besuch im Sensomotorikzentrum Berlin

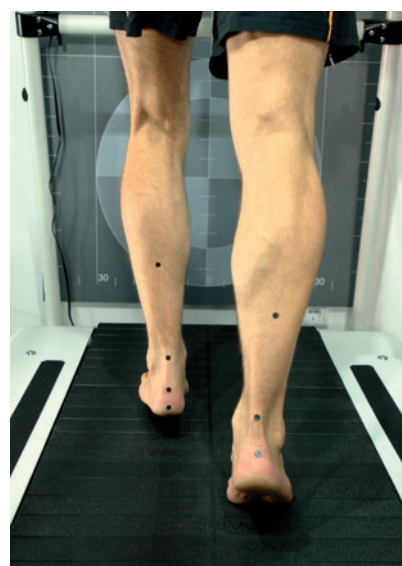


Deutschlands älteste medizinische Einlagenmanufaktur in Berlin

er als Sportler orthopädische Schuheinlagen vom Orthopäden verschrieben bzw. empfohlen bekommt, der ist im Sensomotorikzentrum Berlin-Reinickendorf oder in Berlin-Wilmersdorf genau richtig. Hier treffen eine mehr als einhundertjährige Handwerkstradition und moderne Sportmedizin zu einer neuartigen Dienstleistung zusammen. Unternehmensgründer Hermann Springer brachte 1902 in Berlin erstmals Fußstützen aus Metall und Plexidur (Hartplastik) Kombinationen ins Gespräch und auf den Markt. Bald fanden die fußgerechten Schuheinlagen weite Verbreitung. Bis heute sind die Schuheinlagen für verschiedenste Anwendungen das Kerngeschäft von Deutschlands ältestem Hersteller. Das Familienunternehmen wird nunmehr in der fünften Generation von den Brüdern Frank und Martin Hepper sowie Seniorchef Hans-Joachim Hepper geführt.

Nachdem die bis dato klassischen Materialien durch spezielle Weichschäume bzw. Kunststoffe weitestgehend abgelöst wurden, wandte man sich bei Springer 1999 dem Thema sensomotorische Sportschuh-einlagen zu. Als Sensomotorik bezeichnet man das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen. Damit ist die Steuerung und Kontrolle der Bewegung im Zusammenspiel von Sinnesrückmeldungen gemeint. Unser Körper nimmt also einen bestimmten Reiz auf verarbeitet diesen über das zentrale Nervensystem und der Muskel reagiert in Form einer gezielten Bewegung. Dieser neue Therapieansatz wurde zu Anfang nur müde belächelt.

Nach über 15 Jahren Erfahrung im sensomotorischen Einlagenbereich stehen viele Erfolge, wie z. B. die Bekämpfung von Achillessehnenbeschwerden, diverse Knieüberlastungssyndrome wie z. B. das Patellaspitzenyndrom oder auch eine sogenannte Plantarfasciitis teilweise gekoppelt an anhaltende Fersenspornbeschwerden.



*Beschwerden therapieren und Verletzungen vermeiden. In der Sportversorgung sind muskuläre Überbelastungen und damit verbundene Funktionsstörungen oft der Anfang von frustrierenden Trainingspausen. Sensomotorische Einlagen helfen dies zu verhindern. Sie sichern aktiv die Sprunggelenke und entspannen Wadenmuskulatur und Achillessehne.*

Im Jahre 2013 konnte das Unternehmen den ersten wissenschaftlichen Nachweis erbringen, dass die Muskulatur der Wadenbeinmuskulatur stärker mit Einlagen arbeitet als ohne, so Frank Hepper.

Diese Muskulatur ist enorm wichtig und sorgt für die notwendige Stabilität im Sprunggelenk. Ist diese z. B. nicht ausreichend gekräftigt, kann dies wohl zur häufigsten Verletzung im Sport generell führen, dem sogenannten Supinations-trauma, sprich dem Umknicken im unteren Sprunggelenk nach außen. Zwei weitere Studien sind bereits u. a. bei der Deutschen Sporthochschule in Köln veranlasst. Die Ergebnisse folgen.

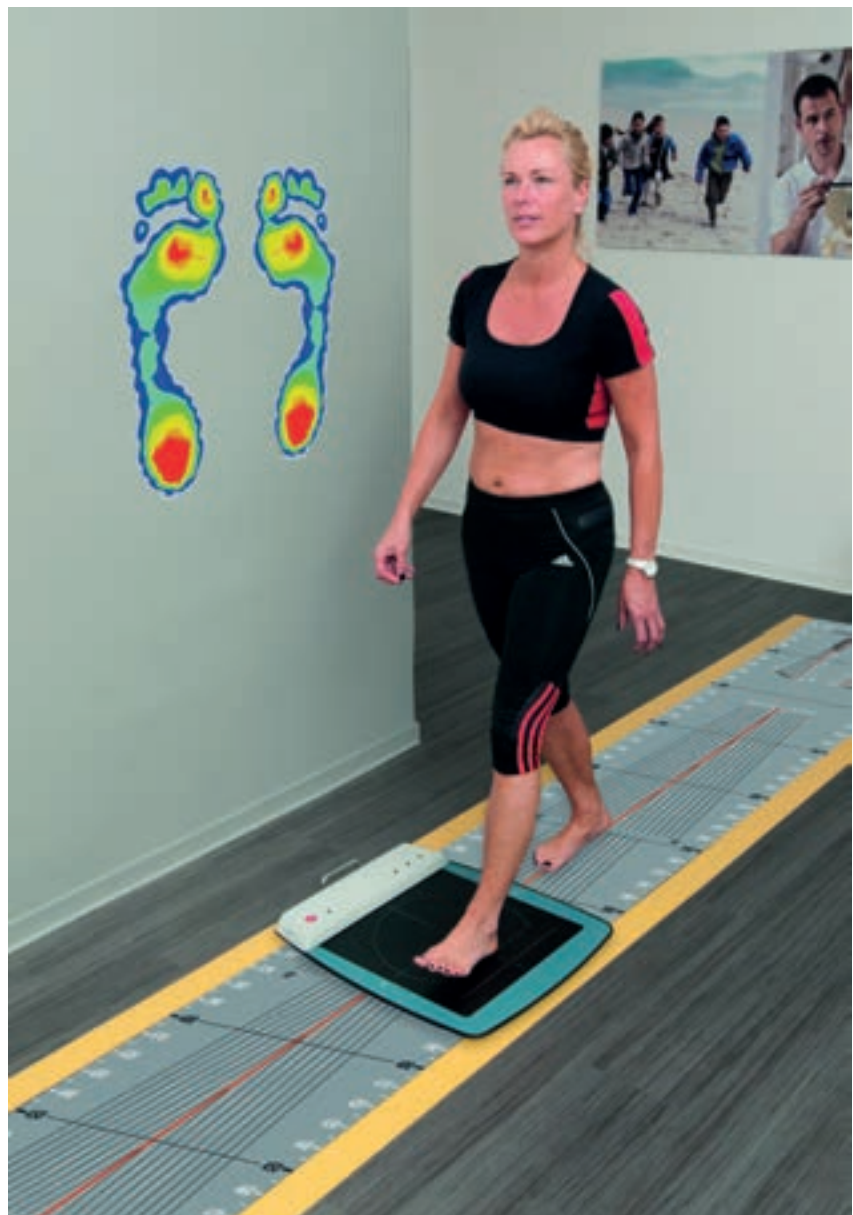
### Neuer Denkansatz bei Sporteinlagen

Diplom-Fitness-Ökonom Frank Hepper betreut diesen Bereich im Unternehmen. Er verweist auf die Tatsache, dass der sensomotorische Denkansatz in der Dynamik der sportlichen Bewegung selbst begründet ist. Vielmehr geht es darum das muskuläre Zusammenspiel zu verbessern. Ziel ist eine gezielte Stimulation über die Sensoren der Füße, um über diese Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat nehmen zu können. Die Einlage soll also mehr sein, als ein passives Element im Schuh.

Das Sensomotorikzentrum Berlin zielt mit seinen Einlagen sowie teilweise mit der Laufschuhindustrie entwickelten Laufschuhe darauf, Füße, Knie und auch den Rücken von Fehlbelastungen und Schmerzen zu befreien. „Die Mehrzahl der Sportler kommt zu uns, wenn es bereits weh tut. Wir beginnen dann mit einer umfangreichen Anamnese, um den richtigen Analyseweg vorbereiten zu können“, erklärt Hepper. Neben der statischen Betrachtung ist dann die dynamische Analyse entscheidend. Hierbei nimmt man die Bewegungsanatomie des Körpers genauer unter die Lupe und prüft, ob auch jedes Gelenk das macht, was es soll. „Eine Kleinigkeit findet man fast immer“, so Frank Hepper aber wenn man lange und v. a. gesund laufen möchte, darf alles passen. Je „auffälliger“ jemand in der Bewegungs- und Haltungsanalyse ist, desto wahrscheinlicher sind auch mögliche aufkommende Beschwerden. Natürlich kommen aber auch



Beratung des richtigen Laufschuhs nach der Analyse



Fußdruckmessung und Ermittlung von Druckspitzen





*Langfristig die Ursachen für Schmerzen beseitigen – im Vordergrund steht der Ausgleich von funktionalen Defiziten, die sich oft aufgrund muskulärer Dysbalancen über einen längeren Zeitpunkt entwickelt haben. U. a. geben der Beckentest und die Balancemessung Aufschluss darüber.*

„chaotische“ Läuferarten mit teilweise starken Fehlstellungen und Rotationsmustern gut über die Runden.

## Individuelle Analysen und Empfehlungen

Mithilfe einer eigenen Bewegungsanalyse-Software können alle Bewegungen des Läufers mithilfe von Hochgeschwindigkeitskameras unter Zeitlupenstudie über verschiedene Kameraperspektiven aus allen Richtungen analysiert und interpretiert werden. Die Ergebnisse werden in Form einer eigens entwickelten Software dokumentiert und dem Sportler per Mail zugesandt. Über die Partnerseite [www.fisch-im-schuh.de](http://www.fisch-im-schuh.de) kann die eigene Auswertung angeschaut werden und man erhält zudem wertvolle herstellerunabhängige Tipps zu Laufschuhen sowie weiteren geeigneten Dehn- und Kräftigungsübungen.

Oft ist es das Zusammenspiel aus passendem Laufschuh und ggf. notwendigen Einlagen, damit das Laufen Spaß macht und keine Beschwerden hervorruft. Ergänzend sind Dinge wichtig, wie ein regelmäßig durchgeführtes Stabilitraining wie auch die „richtige“ Lauftechnik. Hier gibt der Experte vor Ort Hilfestellung. Bei anhaltenden und rezidivierenden Beschwerden geben wir je nach Beschwerdesymptomatik Empfehlungen an die spezialisierten Sportmediziner für ggf. weitere Behandlungsmaßnahmen.

Im Sport allgemein ist das Funktionsprinzip der Sensomotorik mittlerweile recht

verbreitet. Die Erfahrungen sind größtenteils positiv, so Hepper. Beschwerden werden gelindert oder gehen gar ganz mit der Zeit weg. Natürlich kommt jemand auch mal nicht mit den aktiven Einlagen zurecht. Wenn dem so ist, kann man immer noch eine normale orthopädische Einlage

anfertigen oder es werden Möglichkeiten ausgetestet.

Der Ansatz im Sport darf so aktiv wie möglich sein! Mit dem Laufen aussetzen kann jeder, möchte aber meist niemand, denn das Laufen ist unsere Leidenschaft und Kraftquelle für den Alltag.

Das Unternehmen nutzt u. a. viele Sportevents wie z. B. die Berliner Halbmarathonmesse oder die VeloBerlin, um das innovative Konzept unter Sportlern bekannt zu machen.

Viele Allgemeinmediziner, Physiotherapeuten und Orthopäden empfehlen inzwischen das Sensomotorikzentrum Berlin. Sprechen Sie ruhig Ihren Mediziner auf die sensomotorischen Einlagen an!

Große Ausstrahlung hat die Zusammenarbeit mit den Profivereinen von Hertha BSC, ALBA BERLIN und den FÜCHSEN BERLIN, wo die meisten Spieler bereits mit sensomotorischen Einlagen versorgt sind, so Hepper.



*Zur Analyse im Sensomotorikzentrum gehört auch die Erfassung des Propriozeptionsstatus (Propriozeption –Eigenwahrnehmung von Muskeln, Sehnen und Gelenken) und die Messung der Körperstatik.*