

# Was sind sensomotorische Einlagen?

Vielleicht erstmal dazu, was Sensomotorik oder Propriozeption ist.

Sensomotorik oder Propriozeption bedeutet, dass Zusammenspiel zwischen sensorischen und motorischen Leistungen; die unmittelbare Steuerung und Kontrolle der Bewegungen von Lebewesen aufgrund von Sinnesrückmeldungen.

Die Propriozeption oder Sensomotorik umfasst die Eigenwahrnehmung des Körpers. Durch Impulse an die Rezeptoren zur Erfassung der Gelenkstellung, Muskelspannung und Bewegung wird die Wahrnehmung der Körperhaltung verändert. Ziel ist es, die Bewegung und Haltung dynamisch zu führen, anstatt den Fuß statisch zu stützen. Die veränderten Informationen im sensomotorischen System soll muskuläre Dysbalancen harmonisieren und Bewegungsabläufe optimieren. Eine positive Veränderung der Muskelspannung wirkt durch die Muskelketten auf den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat. Somit können muskuläre Ungleichgewichte beeinflusst werden. Für eine optimale Versorgung ist eine visuelle Erfassung des Gangs und der Körperhaltung, die Balance sowie die Palpation des Fußes ein sehr wichtiger Faktor.

Wahrnehmung des Reizes durch ein Sinnesorgan und motorisches Verhalten stehen in direktem Zusammenhang, diese Prozesse verlaufen parallel, wie z. B. zwischen Auge, Ohr und der gezielten Steuerung von Arm-, Fußbewegungen beim Autofahren. Sensomotorik ist das Zusammenspiel der Sinnessysteme mit den motorischen Systemen.

Die Zusammenhänge von Hirn- und Nervenaktivität, sowie Bewegungsabläufen werden in [Sport](#) sowie Neurowissenschaften untersucht. Die Regeneration von gestörten sensomotorischen Funktionen ist beispielsweise Gegenstand der Ergotherapie und der Physiotherapie. Das Konzept der Sensomotorik dient gleichermaßen der Bewegungsschulung und -verbesserung. Es ist das Ziel, Bewegungen und Bewegungsmuster qualitativ besser durchzuführen.

## Wer braucht sensomotorische Einlagen?

Eine ausgeglichene und koordinierte Bewegung des Menschen ist nicht in deren Physiologie vorhanden. Wir haben uns die einzelnen Bewegungsabläufe hart erarbeiten müssen. So zum Beispiel das Laufen. Wie viel Mühe und Rückschläge hat es bedeutet, ja wie oft ist man hingefallen, ehe man Laufen konnte.

Während des Heranwachsens werden diese Bewegungsabläufe gespeichert, wiederholt und automatisiert. Dieses sensorische System steuert automatisch alle Bewegungsabläufe. Möchte man diese Automatismen ändern, ist eine bewusste Wiederholungsrate von 10000 das Mindeste, um diese auf Dauer zu ändern. Das ist nahezu unmöglich.

Durch eine [sensomotorische Einlage](#) unterstützt man den Körper bei diesen Wiederholungen. Durch einen Input an der sensomotorischen Einlage wird der Körper daran erinnert, dass er sich jetzt anders verhalten muss, ohne das der Mensch das bewusst mitbekommt. Dadurch kann man das sensorische System des Menschen ändern. Ja durch sensomotorische Einlagen kann die Disbalance der Muskulatur gezielt behandelt werden und dadurch auch die Beschwerden in Haltung, Stellung, Gleichgewicht und Koordination.

Durch gezielte Einflussnahme auf die muskulären und sehnigen Strukturen des Fußes kann eine Stärkung bzw. eine Schwächung des Muskels bewirkt werden.

Sensomotorische Einlagen sind für Erwachsene als auch für Kinder einsetzbar.

Auszug aus: <http://www.orthopaedie-magazin.de/orthopaedische-einlagen/sensomotorische-propriozeptive-einlagen.html>