

Therapie im Schuh

Ein stressiger Job geht meist einher mit Bewegungsmangel. Das geht auf Kosten von Gelenken und Knochen – auch im Sitzen. Abhilfe kann eine maßgeschneiderte Einlage schaffen, gefertigt von der Manufaktur IOS in Willich.



Axel Klapdor - BU folgt

Im Interview erläutert Axel Klapdor, Gründer und Inhaber von IOS, wie innovative Einlagen zur Gesundheit von Managern beitragen können und was dabei zu beachten ist.

Herr Klapdor, wo liegen aus Ihrer Sicht die Gesundheitsgefahren für Menschen, die ihren stressigen Arbeitsalltag im Büro verbringen?

Führungskräfte sind heute beruflich enorm eingebunden. Für Bewegung bleibt während der Arbeit kaum Freiraum. Aus der Erfahrung wissen wir, dass ein Manager durchschnittlich nur 3.600 Schritte am Tag macht. Das bedeutet für den Körper: Die Muskulatur wird kaum gefordert und verliert auf lange Sicht an Kraft. Wenn die Füße im Schuh verhaftet sind, kann keine Spannung aufgebaut werden, die die Muskulatur unterstützt. Mit der Zeit ergeben sich dadurch Fehlstellungen, die bei dauerhafter Unterforderung zu Rückenproblemen führen können. Mangelnde Bewegung und zu wenig Training der Muskelketten hat langfristig negative Auswirkungen auf das gesamte Skelett. **Ihr System setzt daher an der Basis, das heißt am Fuß, an.**

Es wird viel investiert in Ergonomie am Arbeitsplatz. Dass das Kernproblem bei Rücken- oder Gelenkbeschwerden in den Füßen liegen kann, ist vielen noch unbekannt.

Als Manager und Büromensch könnte ich doch sagen: Ich sitze ja nur den ganzen Tag und belaste meine Füße gar nicht – warum sollte ich da Einlagen brauchen?

Solange wir morgens aufstehen und zur Arbeit gehen, haben wir es mit einigen Schritten zu tun. Wenn wir Tag für Tag in einem falschen Muster gehen, kommt es zwangsläufig zu einem Überlastungssyndrom. Auch wer einseitig Sport treibt, kann schnell in die Situation eines Belastungssyndroms geraten. Bei weniger aktiven Menschen kommt es später zur Überlastung. Diese Erfahrung machen wir mit Menschen aller Alters- und Berufsgruppen – davon sind auch Manager nicht ausgeschlossen.

Gibt es managertypische Diagnosen von Beschwerden oder Haltungsschäden, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind und bei denen die Einlagen von IOS besonders empfehlenswert sind?

Da gibt es keine typischen Nennwerte. Erste Anzeichen können Schmerzen im Vorfußbereich sein. Fehlstellungen im Fuß sind jedoch oft Auslöser für Schmerzen in anderen Körperregionen. Viele Ursachen bauen sich erst über die Fußachsen auf und führen zu Beschwerden im Becken, zu Rückenproblemen bis hin zu Kopfschmerzen. Unser Ansatz ist es, durch die individuelle Einlage die Spiralmuskulatur wieder ins Gleichgewicht zu bringen und dadurch Fehlstellungen nachhaltig auszugleichen. Die

**Arbeiten im Sitzen**

Therapie im Schuh, das heißt Korrektur der Achsen des Fußes im Schuh, sorgt für die Korrektur im Knochenapparat bis hinauf in die Wirbelsäule. Aus diesem Grund verbinden wir in der Diagnose auch die technische Ebene, also die 3-D-Rückenvermessung, mit komplexem anatomischem Sehen. Um herauszufinden, wo der Fuß durch die Einlage stimuliert werden muss, um eine Verbesserung der Haltung zu erzielen, erfolgt die Messung in zwei Situationen: Im Schuh und barfuß. Die Motoriküberprüfung und die computerunterstützte Rückenvermessung geben eine genaue Darstellung des Ist-Zustandes der muskulären Situation. Nach der Vermessung können wir dann exakt nach den Messdaten die Einlage anfertigen.

Können Einlagen auch in modischen Business-Schuhen zum Einsatz kommen?

Wenn wir über den ästhetischen Aspekt sprechen, machen wir natürlich auch Business-Formen für Schuhe, die von der Taillierung optimal in den modischen Schuh eingepasst sind. Denn was nutzt die beste Therapieeinlage, wenn sie nicht in den Schuh passt? Wenn man diese Einlagen in Business-Form bereits hat, kann man sie auch getrost auch in Sneakers oder in Freizeitschuhen nutzen.

Frauen müssen leider etwas mehr investieren, da Einlagen für Pumps oder High Heels leider nicht in normalen Schuhen nutzbar sind. Eine Managerin kann nicht mit Sneakers ins Büro gehen. Daher haben wir eine spezielle Einlage für hohe Schuhe mit mehr als fünf cm Absatzhöhe entwickelt, denn bei dieser Absatzhöhe liegt die kritische Grenze für eine erhöhte Belastung im Vorfußbereich, wobei sich auch ein Hohlkreuz entwickelt, sofern man dann noch keinen Halt im Schuh hat.

Wie reagieren Manager eigentlich auf Ihren Ansatz zur Gesundheitsförderung?

Wir hatten vor kurzem eine Veranstaltung unter dem Motto „Fittes Gewerbegebiet“. Bei dieser Gelegenheit hatten wir mit vielen Unternehmen zu tun und konnten unter anderem aufzeigen, dass Gesundheit im Betrieb ein enorm wichtiges Thema ist, besonders unter dem Aspekt der demografischen Entwicklung. Unternehmer und Manager kennen diese Entwicklung

**Manufaktur**

und wissen, dass sie selbst von dieser Entwicklung betroffen sind. Die Frage ist dabei: Welche Leistung kann ich mit zunehmendem Alter abrufen? Das wird zu einem zentralen Thema der Zukunft, dem sich besonders Führungskräfte stellen, die ihre Arbeitskraft und Gesundheit langfristig erhalten wollen.

Wenn Manager dann aktiv etwas für die Gesundheit tun, ist IOS auch mit von der Partie. Einlagen für Sportschuhe gehören ja zu Ihren Spezialitäten.

Richtig, das beweisen wir nicht nur mit unseren Spezialprodukten für Golfer. IOS rüstet ganze Sportteams mit speziellen, auf die Belastungen der jeweiligen Sportart und den Sportler abgestimmten Einlagen aus.

Zudem ist unsere neueste Produktentwicklung eine Sporteinlage. IOS-Technik hat zusammen mit Spitzensportlern aus verschiedenen Disziplinen die erste Einlage entwickelt, die die Spiralmuskulatur aktiviert. Diese Muskelketten, die sich spiralförmig durch den Körper ziehen, werden durch die neue Einlage „FEET-BACK Sport“ gestärkt. Gleichzeitig werden die Füße und damit der ganze Körper axial aufgerichtet, die Fersen haben einen besseren Halt in den Sportschuhen. Dadurch wird die Kraftübertragung kontrolliert beschleunigt, Sprungkraft und Ausdauer werden erhöht, Belastungen minimiert und Stöße abgefedert.

Der von uns entwickelte, neue Materialmix sorgt dafür, dass Schweiß und Feuchtigkeit nicht einziehen können, dabei ist die Einlage besonders weich und angenehm zu tragen. Jede Einlage ist ein Unikat und wird in einem aufwändigen Verfahren in Handarbeit nahezu aus einem Stück hergestellt. Wer also in der Freizeit auf die Therapie im Schuh nicht verzichten möchte, dem helfen wir gerne individuell weiter. ■

IOS-Technik GmbH

Innovative Orthopädie Systeme GmbH

Jakob-Kaiser-Straße 7 · 47877 Willich

Tel.: 021 54 / 92 84-0

info@ios-technik.de · www.ios-technik.de

www.ios.sport.com